[法]奥德蕾·阿孔 [法]伊莎贝尔·帕约 著 尹舒 译



如何学孩子更轻松

——拯救无数孩子、家长、老师的正面学习法



一场席卷法国教育界的学习革命

13个真实案例、20个小练习、21张思维导图及各种学习小窍门

帮助自己的孩子学会、记牢、考好

中信出版集团



版权信息

书名:如何学孩子更轻松：拯救无数孩子、家长、老师的正面学习法

作者:[法]奥德蕾·阿孔 [法]伊莎贝尔·帕约

译者:尹舒

ISBN:9787508688404

中信出版集团制作发行

序言　正面学习法让我们受益终生

阅读此书让我充满了吃甜品的欲望；而我也正是属于那种无论有多少甜品，都能吃得下肚的人。阅读如同旅行，畅游在正面学习法的知识中，就如同享受一顿丰盛的晚宴。

每次有人请我们吃饭，我们都很想知道共桌的都有些什么人。奥德蕾·阿孔和伊莎贝尔·帕约是那种能够非常自然地出现，并立马给人带来愉悦自在感的朋友。她们会把所说的全部付诸实践，并且让我觉得她们的孩子同我的孩子一样，都是与众不同的个体；而作为父母的我们，都需要有旺盛的精力。因此，同她们相处的感觉很好，让人有话可聊。

如同碗碟已经摆上桌，一切都准备就绪。为人父母，在学习中，都会经历那些老一套的教育方式，并且很有可能在我们的孩子身上笨拙地使用这些“老一套”。奥德蕾和伊莎贝尔对这些“老一套”了如指掌，她们经验丰富，描述细致入微，让我觉得自己来对了地方。精致的餐具让我对佳肴充满了期待，而就餐气氛更是如家人聚会般，轻松惬意，无一丝拘谨。她们将自己的技巧方法娓娓道来，引人入胜；听得我仿佛见到了甜品一般，胃口大开，想全盘了解。

翻阅这些书页，让我心生愉悦，仿佛见证了一个孩童的成长。当然，这种成长，并非是指孩子的个子长高，而是让他变得更加自信。我曾不止一次看到过我的孩子陷入深深的犹豫和自我怀疑之中，而这，每次都让我心酸不已。这本书内容翔实，如同一顿丰盛的晚宴，里面有快乐、解脱、被接纳的情绪，以及色彩和动作等。用心烹饪，定出佳肴，育儿也是同理，正所谓功夫不负有心人。

这本书最出彩的地方，是后面的思维导图，这简直是最大的亮点！

众所周知，我的丈夫是一个时刻都要用图表来思考人生的人。我从未问过他这些图表有何帮助，不过，当我看到这本书的彩绘图时，我顿时明白了，这些东西能让我们对所要了解的东西一目了然，并变得更为安心、笃定。我所说的“我们”，是你，是我，也是我们所有人的孩子。用一些色彩，我们可以做得与众不同；高屋建瓴，则会让我们看起来更加伟岸。

以上这些，是这本书赠予我们的最美味的“点心”。书中内容让我入迷，我迫不及待地带着孩子们飞奔去见了奥德蕾和伊莎贝尔。她俩总能给我们指导，“栽培”我们脑瓜中的各种想法。我的生活已经离不开这些知识，并且它们如同我最爱的甜食，激起了我求知的欲望。我现在已经不是一个育儿路上迷茫的孩童，我不仅求知若渴，还能频频创新呢。

我希望你们也能品味到此书的“千滋百味”。这些知识不仅能立竿见影地给我们带来帮助，还会让我们受益终身。没有什么比探索一个未知但又充满了无限可能性的世界更为快乐的了。

法国心理学家佛洛朗斯·塞尔旺－施赖伯（Florence Servan-Schreiber）

前言　为孩子找到学习的良方

说到这本书的缘起，还得追溯到10年前我们两人在孩子们的学校的那场偶遇。那次快乐的相遇也改变了我们的职业生涯。我们两个一见如故，谁也没有想到，我们从事的工作竟然相互交织且互补。例如，我们两人一个是行为认知精神治疗师，是正面心理学的拥护者，在自我修养方面很有研究；另一个则是职业心理治疗师，曾经接受过安托万·德拉加朗德里（Antoine de la Garanderie）的“心理经营”培训，还学过系统家庭理疗法。并且，我们都从事过教学和培训师工作。

孩子们在滑梯上爬上爬下，我们坐在旁边的长凳上欢畅地聊天。从玄学到哲学，话题时而奔放幽默，时而严肃务实。总之，经过长时间的交流，让我们不约而同地对学习、教育和家庭都有了更深层次的想法。

因此，我们决定成立一个咨询性的工作室，并签订一份工作协议。

我们在瑞典和法国的各大家具店里穿梭，精心挑选桌椅、沙发、靠垫和灯具。“先爱己，才能更好地爱人”，因此我们根据自己的喜好，给以后将会长待的工作室选择了家具和装潢。这听起来好像有点儿自私？事实上，我们也会考虑求诊者们的感受。我们也有过看病的经历，深知横七竖八地摆着二手回收老家具、椅子的候诊室会让人觉得很不舒服。在无聊的等待过程中，想要翻本杂志打发时间，却看到上面讲着查尔斯和戴安娜的老故事，这怎会让人觉得愉快呢？这样的候诊环境，会让人还没进入诊疗室，心情就已经跌落到谷底了（哎呀，如果勾起了你的不愉快回忆，我们并非有意的）。

我们的候诊室会让人感到舒适而愉悦。我们在厅中摆放了一张金色的矮木桌，周围放着紫色的沙发和橙色的椅子以供大家休息。矮木桌上

有很多刊物，这些刊物都是从成堆的杂志和漫画期刊中挑选出来的精品，例如《摇滚与民谣》《首映》《地理》《心理月刊》等。这些期刊能够满足人们的各种兴趣爱好，可以让带孩子前来咨询的家长们驻足翻阅。

在等待咨询的过程中，父母们可以舒服地躺在沙发上小憩；或沉浸在墙上的蜻蜓鱼戏彩绘图里面，仿佛置身于一个热闹的七彩世界。

不懂得我们专业的人，若听到办公室里传来的大笑声，一定会认为我们疯了。

当然，不可避免，儿童保护机构偶尔也会找上门，因为有些缺乏幽默感的家长，会投诉我们提倡“当孩子太熊时，巧妙地打孩子”的做法。不过幸运的是，在我们第一次跟父母们交谈时，就会向他们解释清楚这些幽默话语的真正含义，因此大多数父母对我们的做法都很理解。

这些年里，我们接待了很多前来咨询的人，有大人也有孩子，倾听他们的困难和忧愁。有些父母觉得无法帮助孩子，深感无能，咨询过程中哭成了泪人。有些孩子，觉得自己无法达到目标，深陷于痛苦之中无法自拔。这些对我们触动很大。

我们很快发觉，来此咨询的人大多都遍寻良方而无所得，来此之前他们只是听说我们的诊治方法不同寻常。的确如此，这几年下来，我们已经摒弃学校的那套正统的做法了。

我们果断地选择了融合心理学和教育学的研究方法。既然这两个学科都能提供理论支撑和方法论，我们为什么要把自己困在单一的学科理论中呢？

我们的行事方式偶尔也会招来同行们的非议，因为他们觉得我们的做法不够严谨和正统。

我们经常讨论，一起欢笑，偶尔也抱头哭泣；我们之间允许发泄怒火，也允许有个性和独断。我们有时也会相互拥抱抚慰，因为我们深信，这对安抚情绪有所帮助。

这些年，我们在临床诊疗、传统教学以及区分性教学法教学中积累了大量经验，在此之上，我们发展了一种全面且有技术支持的研究理论。这种理论将人的认识、情绪和身体都考虑在内，我们为其取名为“头脑—心灵—身体”正面学习法。

这种研究法可以让孩子或者他们的监管人（父母、老师、再教育人员等）提前预知、鉴定和纠正学习和生活中的困难和疑惑不安。

当然，我们会认真、不失幽默地陪伴孩子，帮助他们找到学习的方向和适合自己的学习方法。这样他们就会知道如何行之有效地运用那些适合自己的认知情感策略。

孩子是家庭体系不可或缺的一员。父母总是希望更好地了解如何与孩子互动，并会对孩子的言行举止非常关注。我们对父母的感受也同样十分重视，力求帮助家庭关系得到更为良性的发展。

同时，孩子还是学校和社会体系中的一部分。我们会定期为教师、监管者和再教育人员培训，向他们传递正面、创新且寓教于乐的教学法，从而更好地建立良性师生关系。

孩子的成长是一个漫长的过程。但我们始终坚信，为了让孩子健康长大，从最一开始，就应在成长的每一瞬间、每一步、每一阶段让孩子给自己树立一个正面的形象。这是至关重要的。

引言　给所有尽心尽力的父母、鞠躬尽瘁的教育工作者和艰难摸索学习方法的孩子

我们写这本书的目的，是同大家分享我们对学习和教学法的思考，以及作为妈妈和专业人员的经验。

我们两人算在一起，共育有7个孩子，从1岁到19岁不等。不难想象，生活中的酸甜苦辣，我们也都经历过——孩子肚子疼，不愿上学；孩子一写作业就歇斯底里；孩子翘课了，成绩差留级了；孩子应该选择什么专业（职高毕业学的面点，预科读数学还是物理）……我们的经历既有独特性，同时也跟全世界大多数父母的经历类似。我们只有最小的孩子尚未遇到学业问题，不过我们仍旧丝毫不敢放松，时刻关注，不知道未来他又会给我们带来什么难题。

作为专业人士，我们俩经常会听到有人说："哎呀，你们是干这一行的，你们的孩子肯定没有一丁点儿的问题。"若这个职业真有这么神奇，我们的孩子应该门门考第一，我们也不用再朝他们大吼大叫，并在各种情况下淡定自若，但现实恐怕会让一些人感到失望。我们在为人父母时同样做过一些"大傻事"和"小傻事"，我们将其积累为案例——前来咨询的父母是深有体会的——我们从不遮掩，每次都会向咨询者们分享这些有治愈疗效的案例。

借助这本书，我们想找出一些路径，在教育和教学中做一些不一样的尝试。我们俩手不释卷，听各种讲座，参加正面心理学培训，同时将正面心理学广泛地应用到教学、诊治咨询以及自己的家庭生活中。我们构思了一套法式正面学习法，希望与你分享。

此书的起篇介绍（第一章至第三章）确实略显无趣。这部分内容，旨在让大家和我们一起探索正面教育学习之路。正面学习法，同正面心理学一样，以全方位的视角正视学生的所需，关注所有利于学生身心健康的条件。被我们称为“头脑—心灵—身体”的正面学习法，融合了认知、情绪、人际关系和身体各种因素（见第四章至第六章）。这种研究理论，重点关注方式方法，即各个参与者（父母、教师、其他教育工作者）、学习环境（在家或在校）以及学习方法是通过何种手段或方式来帮助孩子获得身心健康、和谐成长的（见本书第七章至第九章）。

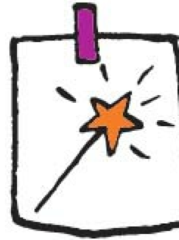
因此，这本书写给为人父母的你们，你们尽心尽力，为了孩子，力求做到极致。同时，这本书也写给作为教师或辅导员的你们，你们鞠躬尽瘁，为那些被托付给你们的孩子做到尽善尽美。

这本书最大的善意是提醒你不要忘记孩子的第一次笑颜，那一刻你定会觉得他（她）是这个世界，乃至全宇宙最美的宝宝；不要忘记他（她）摔倒上百次后，终于蹒跚迈出人生第一步的那一刻，因为那时，你坚信，自己的孩子一定能做到！

阅读指南



案例分析
从遇到的困难为例讲述如何处理



小诀窍
行之有效的小窍门



小练习
一起完成小练习



思考一下
对一个主题进行思考，记录想法



真实案例
在咨询中或者主题讨论中的所见所闻



知识拓展
心理学家、教育学家在研究领域的发现

注明：标有星号的术语在本书173页的“专有名词解释”中均有解释。

第一部分　学习众生相



插图　弗尔弗

第一章　学习从来都不轻松

· 下行的压力：每个人都是受害者。

· 父母只看重学习成绩。

· 有代价的高分。

越来越多的家长对孩子的前途表现出极大的焦虑。更糟的是，在家长们的咨询中，涉及的孩子年龄越来越小，有的甚至才上幼儿园！例如，孩子都上小学一年级了，到了寒假时还是不能流利地读课文。爸妈为此身心俱疲，甚至有无力回天之感，于是前来问询。是否很诧异？但是此类咨询并不罕见。

自上而下的压力

父母们在职场中经常会遇到各式各样的难题。超负荷的工作量、不人性的工作安排、不利的工作环境、让人觉得压力山大的工作目标和完成期限等，这些因素都会给工作中的人们带来重重负面压力，更别提要人命的失业问题和不稳定的社会保障了。

尽管我们经常产生错觉，觉得自己能够把工作和家庭分得很开，职场的烦恼就如同是自己下班前脱下并放入衣柜的工作服，被封存在办公室里了，然而现实却是，我们经常会无意识地把职场压力和焦虑带入家庭生活领域之中。

在职场中，人们常会产生对所从事的工作渐失掌控之感，甚至偶尔

还会觉得失去方向、无所适从。我们发现，在这种心态下，人们对家庭生活的监控也会随之增强，尤其在对孩子的学业感到压力且期许过高时，表现尤甚。

老师们也同样会遭受这种下行的压力。他们被社会和家长赋予了沉重的使命。学生们从上幼儿园开始，到最终毕业，最多不过二十来年的时间，这期间，他们需要让学生们获取足够的知识和技能，从而确保他们一踏出校门就能很好地融入职场和社会。但这并非易事。并且，老师们的压力是双重的，不仅来自职业，同样也有个人方面的因素。作为老师，职业目标、肩头重任、超额班级以及教学物资缺乏等，都会让他们压力倍增；作为个人，学生们的成功或失败则会让他们对自己的教学能力产生自信或怀疑。

我们发现在学校学习中也存在同样的压力：学习活动过多、必须获取高分、必须快速掌握各门知识、力求完美、不容许出现任何瑕疵等。这种下行的压力带来的结果往往是事与愿违。压力之下，家长们通常会对自己的宝贝孩子产生不合理的期许，孩子一旦无法达到，便会成为众矢之的，需要为爸妈的焦虑和痛苦买单。

我们已经说过此段介绍无趣且枯燥，对吧？尽管如此，我们还得继续朝前走，那么就让我们一起出发吧！

为了好成绩，不惜付出任何代价

在父母的焦虑中，学业占第一位。

真实案例：芳妮，**17**岁/我妈妈，她只对分数感兴趣！

芳妮，17岁，和妈妈一起来做咨询。芳妮在高二时选择了理科，读了一年后，她觉得精神负担过重，便选择了留级一年。由于希望以后成

为一名建筑师，她改读了工业技术方向。芳妮迫不及待地等着18岁离家上学，因为同妈妈无休止地争吵让她觉得度日如年。当我们问芳妮什么让她最为恼火时，她直言不讳地回答："我没法忍受我妈妈只对一样东西感兴趣，那就是我的分数！对我则什么都不关心……"我们询问芳妮的妈妈，她也承认对留级女儿的前途充满了担忧和焦虑，因此，她不断监控，反复督查，各方施压。她也感到很悲哀，因为学习问题成了母女二人唯一的交流内容，这大大影响了她们之间的感情。

这种人人渴望的好成绩到底同什么有关联呢？为了找到答案，请回答以下几个问题吧。

小练习：家庭小试验一（请结合孩子的年龄）

你是怎样看待"获得成功的人生"和"在人生中获得成功"二者之间的区别的？

（你有两个小时的时间来思考，不能偷看同桌的哦。）

小练习：家庭小试验二（请结合孩子的年龄）

好成绩同高智商成正相关吗？

你是如何衡量好成绩的？是用分数判断，还是以孩子在学习过程中获取的成长和感受到的快乐为参照？

（你依旧有两个小时的时间来思考以上问题，不要装模作样，东张西望哦，我们看着你呢。）

你有充足的时间来思考这些问题，并且能在书后找到答案（不过跟那些你是主人公的书不一样，为了确保你会认真地阅读这本书的每一个章节，我们不会告诉你具体是在哪一页）。

获取高分是有代价的。没错，生活中万事都有代价（也许除了母亲节收到的珍贵的面条项链），好成绩也是如此。

经济代价

学业成功需付出经济代价。2011年，联合国教科文组织教育规划国际研究院出版了马克·布雷（Mark Bray）的一篇名为《教育系统的阴影》（*L'ombre du système ducatif*）的调研文章。作者在文中指出，尽管受到2008年经济危机的影响，个人在课外补习上的投入有所减少，但法国在此方面的投入依旧高达20亿欧元，是欧洲在课外补习活动上投入最多的国家之一；紧接着是德国（10亿欧元），经济危机前的希腊（9.5亿欧元），以及西班牙和意大利（4.5亿欧元）。

马克·布雷还指出，北欧国家，如芬兰，“被此现象影响似乎较小，因为这些国家在公共教学领域可提供高质量服务，能够大大满足家长在此方面的期待”。所以，你会理解我们为何会在第九章讨论一些教学工具的使用（见161页）。

相反，在西欧，尤其在法国，“社会强加的竞争、对高分的追逐、应付考试做的高强度准备、转嫁给家长和孩子的压力等，这些大大助长了平行教育（指私下的补习活动）的大肆发展”。

尽管父母在教育方面的支出免税比例高达50%，但是补习费用在家庭预算中仍旧是一笔不可忽视的开销。试问那些经济条件不好的家庭该如何应付呢？

同时，咨询专家的需求也在持续增长（如咨询正音科医生、儿童精神科医生、心理学家、精神运动训练师、字形纠正师等）。

学习压力不断增加，父母心急如焚，觉得一定能够找到立竿见影的神奇方法帮助孩子获得成功。同时，哪怕是再微小的问题，一些老师也

越来越倾向于让家长寻求校外辅导。“您可能得去咨询下……”类似于这样的话，一些老师可能会明说，或者通过明显的暗示让家长知道，致使想找寻解决办法的家长们，急吼吼地联系校外辅导，寻求帮助。我们指出这些，并非是谴责老师。事实上，互助的消失也让家长们愈加无力从自身和内部寻找解决的方法。

真实案例：阿丽莎/一考试就失常——我们为你花了钱，你最好考个高分！

小阿丽莎在奶奶的陪同下来做咨询。我们对这个小姑娘密切关注。因为非常紧张，她在考试时发挥失常。在结账时，她奶奶嘟囔道：“看吧，看病可不免费！我们那个年代，除非是小孩子有大的心理毛病才去看心理医生，哪会为这些学校的小事儿……”

我们在前面写过，这十几年来，咨询与学习直接相关或间接相关的问题越来越多，涉及的孩子年龄也越来越小。我们是首先发现这个现象的人之一。

希望你能注意到，为追求高分投入的钱财越多，想要得到回报的愿望也就越强烈；所以很不幸，我们总是听到家长们提醒孩子说：“我们为你花了钱，你最好考个高分！”

我们说这番话的目的不是让家长产生内疚感，即使你以前曾对自己的孩子说过或者想说类似的话。对父母来说，这样做是没有错的，家长的行为是这个反常的系统导致的，是符合逻辑的反应。说到底，这种反常的系统还会给父母和孩子带来更多的伤害。

精神和身体代价

我们还发现，追逐好成绩还会带来精神和身体上的痛苦。前来咨询“学习问题”的大部分孩子都会有一个或者多个以下症状：

□ 睡眠障碍

□ 害怕失败

□ 记忆障碍

□ 抽搐、疯癫

□ 压抑

□ 行为障碍（攻击性、饮食障碍）

□ 怯场、发挥失常

□ 行为异常

□ 身体疼痛

□ 抑郁

□ 焦虑

需要说明的是，以上症状并非全部，也不能用作自我诊断，而且上述问题也并不仅仅是学习困扰带来的。如果你的孩子出现一个或多个症状，我们建议你根据不同的症状，咨询医生、儿童精神疾病专家或者心理学家。这些专业人士能给你更好的指导，让你心安。

说了这么多，那该如何看待学习的乐趣、求知欲、天赋才能和激情呢？好了，我们用这个开放式的问题来结束这篇稍显无趣的介绍吧。请大家带着这个问题继续阅读，寻找答案。

第二章　信奉的无稽之谈

·学习：谜之领地且求知之路漫长。

·吃尽苦头踏上正面学习法之路。

在正式开始之前，我们首先得踢翻无稽之谈的大巢穴，因为这些观点处处设有标准，让人局限且压抑。

好了，让我们一起来撼动这个大巢穴，打破根深蒂固的无稽之谈！

以下这些话是否会让你想起什么？

不付出哪有收获！

吃得苦中苦，方为人上人……

这么简单，不正常啊！

我的小孩儿懒得要命！

好好学习啊！

只有积极上进，才能学得好。

真是天资聪明！/根本不是这块料！

努力点儿，全力以赴！

无稽之谈一：不付出就没有收获

即使没有亲身经历，但只要相信教育系统是严酷无情的，我们就会不由自主地陷入一种法式苦行僧传统，这种传统宣扬痛苦、有罪和义务。travail（学习、工作）这个词来自拉丁语tripalium，意思是中世纪的酷刑架。是不是大开眼界？这也许就是为什么作为父母的我们总会认为遭受痛苦，才能变得漂亮、取得成功、达到目的（请对号入座）。

这些说辞好像有点儿过时了，但是同类的话语依旧不绝于耳：不付出哪有收获；现在痛苦点儿，好过以后工作吃苦；不付出努力的成功没有意义；不努力没饭吃……

这些听起来好像很有道理，但是这些说辞也只有在我们愿意相信它时才有价值。神经心理学明确地揭示出，被传递的信息能调节我们认识世界和工作的方式，会对我们的行为和现实状态产生影响。如果我认为学习必定遭受痛苦，我便很有可能会将自己（或孩子）封锁在学习是漫长且痛苦的构想里。

关于这方面，美国心理学家罗伯特·罗森塔尔（Robert Rosenthal）和校长莉奥诺·雅各布森（Leonore Jacobson）在橡树小学（Oak School）做的实验（皮格马利翁效应）更具教育意义。

知识拓展：皮格马利翁效应

罗伯特·罗森塔尔，1933年出生，美国心理学家，通过做下面的实验，发现了皮格马利翁效应。

罗森塔尔随机选择了两组老鼠做实验，每组6只。他告诉6名学生，你们负责的第一组老鼠是经过异常严格的方式择优筛选而出的，因此这组老鼠在实验中应该会表现得很出色。

接着他又告诉另外6名学生，第二组的老鼠极其普通，可能由于遗传基因问题，它们在实验迷宫里十之八九找不到路。果不其然，两组老

鼠的实验结果同罗森塔尔有意编造的说法一样，第二组中有几只老鼠在迷宫的起点线上一动也不敢动。

罗森塔尔分析后披露，相信自己的老鼠超级聪明的学生，会关怀备至地对待这些小动物；反之，觉得自己的老鼠先天愚笨的学生，会对它们放任不管，不愿倾注任何情感。

后来，罗森塔尔和雅各布森再次做了这一实验，只是这次实验的对象变成了美国圣弗朗西斯科橡树小学的学生。实验也仅仅是测试老师对孩子们的正面期待。

通过老鼠的实验，他们知道了语言的能量。于是此次，他们选择了一个贫穷的街区。这里生活的大量移民无法享受任何政策照顾，条件非常艰苦。两位心理学家来到此街区的小学，声称自己正在哈佛大学做关于“晚慧”型人才的研究。

罗森塔尔和雅各布森给学生做了智商测试，他们把其中20%的学生的测试结果做了改动，写上了大大高于其真实智商的数据。然后他们把改动后的测试结果透露给了老师。

一年后，他们俩再次对这些学生做了智商测试，结果同第一次实验中的第一组老鼠类似，智商数据改高的20%的学生，在这次智商能力测试中，得分高出了5~20分。正是教师们觉得他们与众不同，才会有此欣喜的改变。

（资料来源：维基百科）

这个实验很好地揭示了学生的成就同周遭大人们对他的期待，以及他自己是如何看待自己的，有直接关系。

如果我相信学习是一个顺其自然的发展过程，在这个过程中，每一个人都要经历尝试阶段、犯错阶段、困阻阶段、冲破障碍阶段和调整阶

段，并且把学习纳入长期计划中，那么，我将会使用一些正面有利的方法，从容地度过每一个阶段。学习的长期性会一直持续到孩子神经生理成熟，这也许得到他们20岁左右。当然，男人成熟晚，到45岁也不稀奇。学习并不是踏出校门就戛然而止了，我们应鼓励孩子成为一个主动的探索者，终生学习。这样听起来，是不是更鼓舞人心呢？

思考一下

你的小宝宝学走路那会儿，你看着他歪歪斜斜，屡次摔倒，心里可能会嘀咕："哎呀呀，学走路可真不容易啊，看来他是学不会了，完蛋啦！"

我们并非幼稚无知，只是无法回避当今的职场已经变得很残酷的事实（压力、紧张、对未来的不安等）。

仔细想想，我们真要让孩子们过早地习惯痛苦、承受压力，让他们时刻紧张、失去信心、变得脆弱吗？还是，我们应该告诉自己，为了让他们更好地应对以后的考验，他们应该做好准备，尊重自己、相信自己的能力，从而成为一个更具能量的成年人，对自己的幸福负责任。

无稽之谈二：在我们家啊，孩子天生就会……/就不是这块料……

在成堆的、人生苦长的观念里，我们还找到了一些家族基因的荒诞观点，如"咱家啊，没一个人是学数学的料"，或者是"无论如何，天赋都是注定的"。当然，也有积极点的观念，如"在咱们家，个个都是体育健将"，或者"我们超具语言天赋"。没说错吧，你准能找出更多。

虽然这种观念有助于加强血缘亲情或者家族的归属感，但是都非常

封闭，不大允许脱离家族血缘另谋发展。

当这种观念消极负面时，就会把人禁锢在失败的框架里；即使传递的是积极正面的观念，也同样会让人故步自封或者让人深陷必须成功的思维框架中，如果达不到目标，就会内疚自责。

这些观念几乎不会给个体施展才能的空间，也不会给个体留任何发展才能的机会。

小练习：趣谈家族观念

自娱自乐一下吧，请写出关于你们家的所有观念，如：

在咱家啊，我们都……/在咱们家啊，我们都不……

在咱们家啊，我们都做……等等。

无稽之谈三：我知道/我不知道……

我们接待了很多儿童、青少年，甚至一些成年人，他们都喜欢用“魔术思维”来思考事情。每当我们提出一个问题，他们就会立马打开思维的抽屉，如果能在这个抽屉里找到答案，那便万事大吉。相反，如果抽屉空空，没有此类储存，他们就会变得像大难临头一般不知所措。我们都有权利说“不知道”，因为“不知道”就如同一把断头刀，一刀下去，干干脆脆，切断了一切寻找答案的可能。

再次，这种行事机制是属于后天习得的无意识行为，是“必须立马求得成功”带来的后果。

“我不知道”意味着害怕犯错。谁在小时候没被大人善意地鼓励过，“如果说不对，与其乱说一通，还不如乖乖闭嘴”。但这种提醒是不

是反而让人疯狂地想说出来，试试运气？

处于这种“魔术思维”的孩子，还没有摆脱年幼时的“超级力量”思维模式。于是，孩子无法忍受“延留”时间，“延留”时间是处于“我暂时不知道”和“我知道”之间的一段思考时间，这段时间会让他们有挫败感。随着年龄渐渐增长，他们才会慢慢学会承受。

小窍门

如何让孩子不抗拒思考的时间呢？

如果你的孩子直截了当地回答“不知道”时，请对他说：“向你的大脑问一遍这个问题吧，等等它的回答；不要粗暴地打断它，它不喜欢这样。”

无稽之谈四：我……很厉害/我……完全不行；我喜欢……/我不喜欢……

儒勒，上小学四年级，他自豪地说：“我啊，数学超级厉害，我热爱数学！但是我不喜欢语文，我学不好。”

儒勒这话告诉我们什么呢？是不是说，他与生俱来就是学数学的料，而跟语文是死对头呢？

如果儒勒学不好数学，他还会如此喜欢数学吗？不一定吧。相反，通过多次观察，我们相信，如果儒勒的语文成绩能够逐步提高，他也一定会喜欢上语文。

我们还从来没有听到过哪位前来咨询的孩子跟我们说“我数学成绩班上第一，但我讨厌这门课”。最多也就是对自己出类拔萃的这一科

目，无太大热情罢了。

至于“我喜欢/我不喜欢”，我们的设想是，这种说辞是一种逃避策略，因为做不到会给人带来痛苦，而这种说辞让这种痛苦得到了合理解释。总而言之，人们都比较喜欢那些自己能够有所成就的事情，而对做不来的事情则喜欢不起来。

无稽之谈五：我能同时做好几件事……

正如克里斯托夫·普罗塔（Christophe Plottard）在《警惕一心多用》（*Gare au multitasking*）一书中所写：“同时进行多项活动，即同时处理多重任务，这种现象同新科技的发展有关，且人们都觉得已习惯了这种与新科技相伴的生活。”

如今，一心多用的现象尤为突出。常常可以看到这样的场景：青少年们一边写作业，一边浏览网站，一边抓着手机发短信，耳朵里还塞着耳机听音乐。

2009年，麻省理工学院的神经学专家厄尔·米勒（Earl Miller）教授在其研究中指出，人类的大脑并不擅长高效率地同时处理多件事情，只能以高低不等的效率，从一件事情过渡到另一件事情上。比起先后有序地处理日常事务，一心多用会耗费更多的脑力。他还特别强调，对于有些儿童，一心多用甚至会引发学习障碍。

当然，在另一方面，一心多用有利于提高和训练大脑的灵活度；在处理某些任务时，这也许是一个优势，但是对培养毅力没有好处。毅力是指有始有终地完成一项任务的意志，通常也是学习和工作必备的基本素质之一。毕竟，一旦开始，就得坚持到结束啊。

案例分析：本杰明，**13**岁/一心多用，会事倍功半！

本杰明认为自己可以轻松地同时做好几件事："我啊，一边写数学作业，一边看朋友圈，同时还能逗逗狗。边学边玩，让我放松！"然而，他在考试中并没有取得好成绩。

本杰明是从哪里来的自信，让他觉得自己可以一心多用呢？答案是他认为："我就做几件我喜欢的事情，我可是一直在学习啊！"

专注力通常会被更有趣的事情吸引和分散，在"我可以同时做好几件事"的想法下，往往还会觉得一心多用是理所应当的，并且会产生同时也在用功学习的错觉。"好了，我在做呢"，通常是用来安慰父母的托词，"人人都如此啊"的心理则会让人更加心安理得地执行这种行为模式。有的孩子还不忘加一句"这样让我精力更集中呢"。

当然，有些孩子或者成年人确实感觉学习的时候需要一些外界的声音，如音乐、电视声等，这些东西能让他们更加专注于手头的工作。如果正在处理的工作不需要大脑进行记忆，外界的声音也不用大脑分神处理，放点儿背景音乐，也并非不可。当然了，做小练习时偶尔可以尝试一下，但是背诵课文的时候可不能一心多用啊。

小窍门

有一些音乐能帮助我们全神贯注地处理工作；如巴赫的一些协奏曲，就非常有利于集中注意力。还有莫扎特的一些曲目，对激发创造力也大有裨益。史蒂文·哈尔彭（Steven Halpern）的《加速学习曲目》（Music for Accelerating Learning）音乐光盘，就是运用一些背景音乐来调动人的认知潜能的。

无稽之谈六：我记忆力不好……

无论年长年幼，关于记忆的说法总是有很多，比如金鱼般的记忆、

大象般的记忆、选择性记忆、筛网记忆……这些说法都是因为缺乏对大脑实际运行规律的了解而造成的。下面我们一起来探讨一下关于记忆的两个经久不衰的观点。

金鱼般的记忆力，还是大象般的记忆力？

上小学五年级的艾伦，认为自己就像是动画片《海底总动员》里的小鱼多莉，什么都记不住。况且，人们不也经常用金鱼的记忆来形容记忆力不好吗？他深信自己记不住课文，也记不住老师布置的事情，尽管自己明明也很用功。

我们发现很多小孩儿，也有大人，对记忆的形成和运行规律缺乏了解，因此才会出现这些相当局限的观念。事实上，除非是一些严重的损伤导致的不可逆转的病变，否则每个人都可以学会调动记忆，甚至能超乎想象地发展它。就像我们的朋友，《玩具总动员》里巴斯光年的口头禅：“飞向宇宙，浩瀚无垠！”

就连那些有阅读障碍的孩子，在学习上存在记忆问题，通过言语方面的治疗，也同样能够很好地纠正过来。

另一方面，一些记忆大神大肆宣扬自己有“大象般的记忆”。“没问题，我不用学，我都听进去了，老师说的我都记住了”，不过，事实上这些想法都是美好的幻想罢了。

天真无邪的孩子们不知道自己调动的只是短时工作记忆。虽然它很强大，但如果不加以训练发展，储存的信息还是会慢慢消失，从而为新的信息腾出储存空间。

我们将会在第八章的思维导图中了解到记忆是如何运行的，以及如何来获得最佳记忆力。（参见127页）

选择性记忆之谜

我们询问前来咨询的人觉得自己记忆力好不好，回答总是千篇一律：“这要看什么事情。”他们说的不错，但也并不完全在理。

事实上，记忆的形成取决于好几个因素：

□ 兴趣

□ 动力

□ 记忆事项

□ 困难程度

□ 生理状态和情绪状况

如果能够考虑到这些不同的因素，那么调动记忆便不会那么困难了。

例如，如果我告诉自己，我很讨厌历史和地理，那么我就很有可能不会再有动力去学这门课，因为没有兴趣。相反，如果我把记忆计划设置在“考试那天能想起知识点”，这样我便能调动记忆力。无论目标是考个好分数，让父母心安，获得出去玩的许可，还是顺利升上高年级等，这些都不重要。正如俗话所说：“不管黑猫白猫，捉到老鼠的就是好猫。”

总而言之，我们得知道如何去辨识这些无稽之谈，它们会毒害我们的生活，打击我们学习的信心。

让我们继续在书中前行吧！一起来探索如何运用正面学习法来换一种方式学习！

第三章　学习究竟是什么

· 学习，是探索。

· 学习，是学会与人相处。

· 正面学习法中所讲的换一种方式来学习，指的是用头脑、心和身体全方位地学习。

当我们问孩子学习是什么时，不同年龄的孩子会给出不同的答案。小学生们一般会说“学习就是用心记啊”，也就是说背诵。初中生们往往会深叹一口气，然后深有体会地说：“学习啊，是一条很长的路！”至于高中生们，则往往会简短地答句“糟糕透顶”，便不愿再对此话题做更多的延展了。

如果我们将此问题抛给父母，答案也不尽相同。“学习啊，是非常美好的事”，“对你的未来非常重要”，以及一些“家长式正确”的评论，这些评论说明父母们已经忘记了（或者假装忘记）他们在学生时代同他们的宝贝孩子一样，说过同样的话。虽然我们可以体谅父母，可他们的孩子却不一定哟。

学习，是探索

同意！但是探索什么呢？

孩子们在学校，是为了探索书本知识、学科内容，学习处理某些事情的技巧，从而为以后获取知识、提升能力打下基础。学校里源源不断

的考试，检验的就是这些知识和能力。而分数则是对整个求知探索过程所取得的成效的鉴定。（当然，这比较理想化……事实上，分数往往是老师、家长和孩子们的压力来源！）

那学习的乐趣呢？好奇心和求知欲呢？还有其他种类的学习呢？毕竟学习应该是对生活的全盘学习啊。

肯·鲁滨逊（Ken Robinson）解释说：我们的教育体系，是建立在学术能力观念之上的。因为在建立之初，还没有公共教育，而当时最迫切的事情是满足工业化发展需求，因此，我们的教育体系以两个原则为基础：工作实用性（即生产需求）和能够满足学术科研要求（即大学教授的学术形象需求）。同许多国家一样，在法国，理工科是最重要的学科，然后是语文、历史、地理和其他外语，排在最后的是艺术和体育。这说明，学习是存在等级的。

同样，通常只有那些在“贵族”科目中取得好成绩的学生才会被刮目相看，因为他们的能力对以后找工作有很大的帮助。

学校教育的培养目标不是专家学者，而是培养和谐的人。

——阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）



反之，在音乐、美术或者体育方面特别有天赋的学生，他们的才能通常是不被看好的，原因不外是那些耳熟能详的理由：“你不会成为第二个毕加索！”

这种体制会带来有害影响，正如肯·鲁滨逊强调的，孩子们如果不能满足“学术要求”，就会生活在失败里。

很多有创造力、才华横溢的人并不觉得自己很棒，因为他们成绩优异的科目，在学校里并不受重视。学习，也是认清自己，让自己对自身的长处、不足、能力、才干和兴趣有公正的看法。

我们再来看看小男生卢多的案例，他对街头艺术非常感兴趣，在这方面也显示出了独特的才能。卢多并不是三分钟热度，因为他每天都会练习创作，在街头艺术方面累积了不少经验。为什么要以学习压力的名义来扼杀他的潜能呢？难道毕加索的妈妈也对毕加索说过“收起你的画！丑死了，不知道像什么！你这样下去是赚不到饭钱的”？谁又能猜到以后的事情呢……

真实案例：卢多，14岁/偏科——老师让我忘记个人理想，因为这行没出路

卢多前来做咨询，说他成绩不够好。他初四（译者注：法国初中为四年学制）考试得了12.8分（总分为20分）。我们鼓励道：“哇，挺厉害啊！”小伙子回答：“唉，很一般。是体育和艺术课的分数拉高了我的平均分，我数学才得8分（总分20）。但不是画画好，就能通过高考啊。”我们问他以后想干什么，卢多沉默着不敢说话。我们坚持问，他才说了出来：“我完完全全就想做个街头艺术家，但是老师们说我最好忘记这个，因为做这行是没有出路的。无论如何，他们说得有道理，我不能只指望画画啊，如果我干这个，我以后可能找不到正式的工作。”

认清我们到底是谁，能够让我们获得足够的自信，敢于尝试、探索和冒险。但这里的所谓冒险并不是让我们轻率鲁莽，只顾自己喜好，随随便便埋头扎进一个行业。

童年（青少年）时期是我们最有能力去体验、犯错、改变想法的时

期。我们可以从错误中得到经验，然后做出“最终”决定（其实没有什么是最终的）。亲爱的读者，你们当中有多少人从事的职业是你小时候想做的事呢？小时候是否梦想过成为圣诞老人、消防员、公主、银行家、机械修理员、小学老师、卖冰激凌的小贩、兽医、蕾哈娜的丈夫、甲壳动物饲养员……？（说明下，以上例子都是真实的！重点在“蕾哈娜的丈夫”。）

如果我们接受孩子的梦想，不把它扼杀在萌芽中，我们就能给予孩子无限的信任，尤其是给他提供敢想的可能，无论他的梦想多么不靠谱。要知道，在6岁的时候，孩子们只能通过周围环境这面镜子，以及自己的所看所想来设想未来的计划。然而，无限可能的领域却会因此而为他敞开大门。

孩子就像水手：目光所及，浩瀚无垠。

——克里斯蒂安·博班



更多的是，家长们的恐惧（或者说我们失望的现实）占领了孩子的梦想，并会把设计好的未来强塞给孩子。

学习，是学会与人相处

学习，是学会在社会里与人互动；是尊重社会秩序，确保所有人的身体和情感得到保障。因此，是学习源自这些的生活规则。

同周围的演说和现行的辩论相反，这种学习并不仅限于家庭和孩子的私人生活领域。

在学校，孩子们面对这类学习的时间最长，频率最高：得学习与人相处、向他人学习、培养交友的能力，甚至需要同一开始并不友好的人交流。这种学习并不是件易事，我们觉得，这甚至是最难的事情。

当我们在工作室接待一些孩子，听到他们说“学校有什么用呢？我更喜欢待在家里，我可以上网学习，看电视学习，还可以跟我妈妈学习”的时候，我们总会强调学校的社会功能。学校是学习社会生活规则的场所。在学校，孩子们将要扮演角色、反复排练、训练自己成为不久后融入职场和集体生活的社会人。

在幼儿园，重点是社会化的学习，因为学术学习的利害得失还没有出现，或者说没有过多出现。小孩子一旦准备上一年级，重点就会马上倒向更加书本化和厉害的“本领”的学习，因为与人相处，哪怕被写在课本上，大家也都会认为那是已经习得的能力。

很不幸，我们经常看到学校在这方面的纰漏。老师们抱怨，教育部门的中心工作安排并不会把下课时间和课间休息当作社会学习的组成部分。因此，前来咨询的老师们是首当其冲的受害者，他们想不到也找不到其他办法。这样就会产生恶性循环，孩子们之间的摩擦冲突经常得不到外界帮助，他们只能靠自己解决（因为老师让他们自己克服），或者犯错被惩罚后，孩子也不能从中学到有教育性的道德规范。好像一切都要无师自通、现场自学。

我们还发现老师会过早地给出心理暗示，将过错归到家长头上，认为家长不知道如何教育孩子。这些话会让家长们产生内疚感。脆弱、抗

拒和犯错，本应该是社会学习很正常的组成部分，然而现在却变成了阻碍学习进程的问题。社会人际关系的学习是一个逐步完善的过程，不到成年是不应该结束的。

何时交际课和生活课才能替代规范到不现实的道德课呢？

当有老师断言，这些不是教育的时候，其实是他们弄错了术语。

我们回顾一下“教学法”（来自希腊语，意思是“指引”和“孩童的教育”）一词的含义，它指的是教育的艺术。这个术语囊括了教育和教学的方法实践，以及所有传递知识、学识和本领的必备素质。

学习，是用头脑学习

“用头脑学习”，这句话听起来没有“认知学习”那么恐怖。

谈论正面学习法，不能忘了给我们启发的前辈们：玛丽亚·蒙台梭利（Maria Montessori）和她所创的开放式教育法，鲁道夫·斯坦纳（Rudolf Steiner）和他用艺术与手工来平衡知识学习的华德福教育，以及安托万·德拉加朗德里和他主张的人道主义教育观念。

当我们谈到用头脑学习时，首先要感谢安托万·德拉加朗德里教授，我们深受其熏陶，他的“心理经营”理论让我们受益良多。特别是他的人道主义教育理念，能让孩子们发现自我，意识到自身的认知资源。这样孩子们以后才可以利用这些资源，并且在自己的成功路上反复使用。

安托万·德拉加朗德里教授提出了学习中的五种基本动作。如果将这五种基本动作运用在学习中，能帮助学生们更好地掌握所学。

□ **注意动作**，是指让计划在头脑中重现；或者说，通过五种感官中的某一种，在头脑中唤起将要感知的事物。注意动作的发生要有可被感知的事物，与后面所要提到的记忆动作是不同的，后者是唤起回忆以备使用。如果头脑里没有已存的计划，“注意点儿”这种命令是没有用的。因此，我们可以这样来调动孩子的注意力，譬如：“看看我要给你展示什么；听清楚我要对你说的话；尝下这个，然后告诉我……”通过五种感官来关注事物，对加强记忆和理解是必不可少的，并且可以通过游戏的方式来训练这种行为。

□ **记忆动作**，是指唤起感知，然后用精准的方式来重组。“记住”有明确的短期/中期或长期的目的性。例如，我记住不变词形的单词，是为了永久地认识它们。记住单元楼密码，是为了进门时能准确地输入。

□ **理解动作**，是指将新感知的内容与头脑中唤起的内容来回做比较，然后从中寻得意义。当我能够将我的已知和我的新感知做出比较时，我便理解了。理解，指的是能够用自己的话复述，或者把所懂的内容描绘出来，是用自己的方式来模拟和转化。如果孩子告诉你他不理解，请不要急着给他举例，而要问他懂了些什么。通过他的描述，你再加以补充、改进他所理解的内容。

□ **思考动作**，必须在注意动作、记忆动作和理解动作都已完成的前提下，才能得以实现。思考动作是在已储备的知识、概念、规则、法律、理论和定理里搜寻钻研，找到能帮助完成手头任务的信息。当我的头脑里储备了我用得到的东西时，我思考起来就毫不费力了。永远都有必要要求孩子，在急着“做”之前，先花时间思考思考。例如：“看清楚题目啊，然后好好想想，做出这个题目需要什么呢？”

□ **想象动作**，是指从已知的信息出发，对那些有直觉的隐藏领域进行想象。因此需要探索和发明新的路径方法，投身在未来里才能想象。很多孩子觉得想象力是神奇般地进入脑袋里的（存在“我有想象力”或

者“我压根就没有”的想法）；他们不考虑，或者偶尔拒绝使用他们知道的事物进行想象。

知识拓展：安托万·德拉加朗德里和成功教学法

安托万·德拉加朗德里，哲学家和教育家，提出了学习心理动作的教学法理论。他对学生取得成功的方式很感兴趣，为的是了解个体思考时采取的途径。他经常把完成这类练习同运动员或者音乐家的体能训练做比较。他的理念是“每个孩子都有机会在学业上取得成功”。

德拉加朗德里曾说：“心理动作，同小提琴手、网球手、木匠、雕刻师的手工动作一样，为了很好地完成目标，都必须遵循一些规范。这些规范是存在的，并且可以被描述出来。为了实现这一点，必须先承认心理动作是存在的，可以从内心观察。一旦接受这个基本认知，就会发现，心理动作其实是能够被发觉的。更为理想的是，清楚地意识到，是有好的方式来执行这些心理动作的，从而来完成学校布置的任务。说到这点，我们不得不反复强调：为了从心理上很好地管理自己的注意力、思考力和记忆力，学生们得被迫反复摸索练习。有些人摸索过度，求而不得，最终失望放弃。如果能让学校成为教授心理动作的场所，岂不是更加高效快捷？何况心理动作还是适应学习的必要条件呢。是的，学校是可以成为心理动作学习的场所的。”

资料来源：http://www.garanderie.com

学习，是用心来学习

跟那些被广泛接受的观点不同，在学习方面，仅仅有一个充实的头脑是不够的。对于学习，我们不能在感情方面有所保留。因此，我们要用全部的情感意识去学习。

我们的情感会被我们的经历与信仰、父母的信仰（甚至是祖辈的信仰）和身处的环境所引导，它积极地调节着我们对待这个世界的方式。

成功、害怕和困难，都是情感和生理感受的结果，我们陪伴孩子学习时，必须要重视这种情感和生理感受。例如，我们经常会接待一些在阅读学习中遇到障碍的孩子，他们出现这种情况通常是因为情感受到束缚，比如害怕犯错或者害怕长大导致的。

学习，是用整个身体学习

身体的问题，在学习中极少会被考虑，真是让人惊讶啊！

彼得·冈贝尔（Peter Gumbel）在他惊世骇俗的《他们不是在扼杀学生吗？》（*On achève bien les coliers*）一书中指出："让孩童或者青少年每周在凳子上一动不动地坐好多个小时，认为这样能把他们培养得更出色，这种想法真是蠢得惊人。"我们百分之百地认同这句话，包括他使用的语气。

我们的身体并非只是简单地承载我们的大脑。如果我们用心照顾身体的需求，了解一些可以帮助身体更加舒适的小窍门，它就会变成我们在学习上的最佳帮手。出发去学校考数学之前，有个好的睡眠、营养的早餐和小小的拥抱，都能成为宝贵的助力。

我们现在就来一起探索，在学习中，如何将以上因素运用起来。我们把这种学习方式叫作"头脑—心灵—身体"正面学习法。

第二部分　“头脑-心灵-身体”三合一的正面学习法



插图　弗尔弗

第四章　让头脑准备就绪

· 学习，好的，但是怎么学呢?

· 探索自己的学习模式，以及孩子的学习模式。

· 发现学习的不同模式。

· 提高注意力和专注力。

· 让脑袋腾出空间，做出目标计划。

· 建立固定安排。

我们总是惊奇地发现，无论在学校还是在家，大人们要求孩子学习，但又不会告诉他们如何学习。学习，似乎只是用脑子去想这么一个动作。不过，在我们看来，学习是需要我们全身心地去行动和感受的。

学习，好的，但是怎么学呢？

我们每一个人都是用五种感官来“抓取”周围的世界的，但是在处理接收到的信息时，用的方法却不尽相同。

所以，第一步应该是去探索我们青睐的学习模式是什么。去弄清楚怎么样学习我们会觉得比较省心，怎么样学习会觉得比较费力。你将会发现，当你学习时，脑袋里出现的东西，并不一定会以同样的方式出现在你孩子的脑袋里。

得益于此，你才能知道如何高效地陪伴孩子写作业，甚至你还可以舒服地躺在长椅上，喝着白兰地，想做什么就做什么。

好了，现在我们做个练习，像儒勒·凡尔纳的“地心历险”一样，开始“脑心历险”吧！请你先做一遍这些题目，然后再跟孩子重做一次。

开始啦！

小练习：记忆倾向练习一

当你看到“巧克力”这个词时，花一点儿时间想想你头脑里闪现的内容。你想到了什么呢？

☐ 我看见了“巧克力”这个词。

☐ 我看到了这个词写在黑板上的样子？

☐ 我看见了一块巧克力：

牛奶味的？黑巧克力？飘在空中？

☐ 我仿佛尝到了巧克力的味道：

我的味蕾在跳动？

☐ 我闻到了巧克力的香味：

它在挑逗我的鼻子？

我感觉我的嘴巴在咀嚼？

☐ 我想到：

我奶奶做的巧克力蛋糕？

这个应该合我胃口？

☐ 我又念了一遍这个词？

☐ 我在心里嘀咕：

我不能吃，我在减肥？

我昨天吃的蛋糕真美味？

☐ 其他？

和你的孩子重做这个练习时，请在一张纸上写下“巧克力”这三个字。然后告诉他游戏规则：“我们来玩个小游戏，我给你看一个你认识的词语，并且给你时间读一读，然后我会念给你听。你不要说话，想一想，看看你脑子里会想到什么。最后，我会提几个问题，好吗？”

把上述你刚刚做过的题目，拿来再问一次孩子。

你们做得不错，可以去吃一小块巧克力啦。



继续！

小练习：记忆倾向练习二

现在请你大声念出“能量”这个词语，然后思考一会儿，看看脑子里会想到什么。

□ 我听到了“能量”这个词，然后……

□ 我看见了：

电力集团的标志？

一个电灯泡？

□ 我再次看到了这个词，是写在黑板上的样子？

□ 我仿佛尝到了××饮料的味道（不能写出饮料名字，否则有植入广告的嫌疑）？

□ 我有一种感觉：

热的感觉？

运动的感觉？

能量在体内上升的感觉？

□ 我想到：

我上星期跑步？

□ 我重新念了一遍这个词语？

☐ 我嘀咕着：

能量是工作不可缺少的？

☐ 其他？

和你的孩子重做这个练习时，告诉他以下规则："我给你念一个你认识的词语，你不要说话，想一想，看看脑子里会想到什么。然后，我提几个问题，好吗？"接着，请清楚地念出"能量"这个词。如果孩子年龄小，可以给他选一个简单的词语，例如"速度"。

同样，把上述你刚刚做过的题目，拿来再向孩子提问一次。



很棒！你们做得好极了。现在你们可以去喝罐能量饮料了，我们不会说出品牌的。别当真，开个玩笑，我们继续吧。

如果你细看一下前面两个练习的答案，就会发现，你使用得比较多的究竟是你的视觉、听觉还是嗅觉。这个可以给你提供一些初步的信

息，让你了解自己的记忆倾向。假如像看电影或者看图片一样，看到了很多画面，那便是倾向于视觉；假如是在头脑里自己跟自己对话，则是倾向于听觉和口语型；假如身体器官有感觉，则是偏向于肌肉运动感觉型；而如果你觉得自己是边看图片边说话，或者是看到画面，说了话，身体也有感觉，那你的记忆倾向便是综合型的。

因此，无论是通过眼睛、耳朵，还是其他感官，比如鼻子，我们会发现，唤起记忆的可能性是多种多样的：

因人而异（不同的人，唤起记忆的感官不同）。

即使同一个人，以不同的感官为入口，唤起的记忆也不一样。

当你在学习时，必须弄清楚你头脑里闪现的内容是什么；并且当你陪伴孩子学习时，也得弄清楚他脑子里想到的是什么。

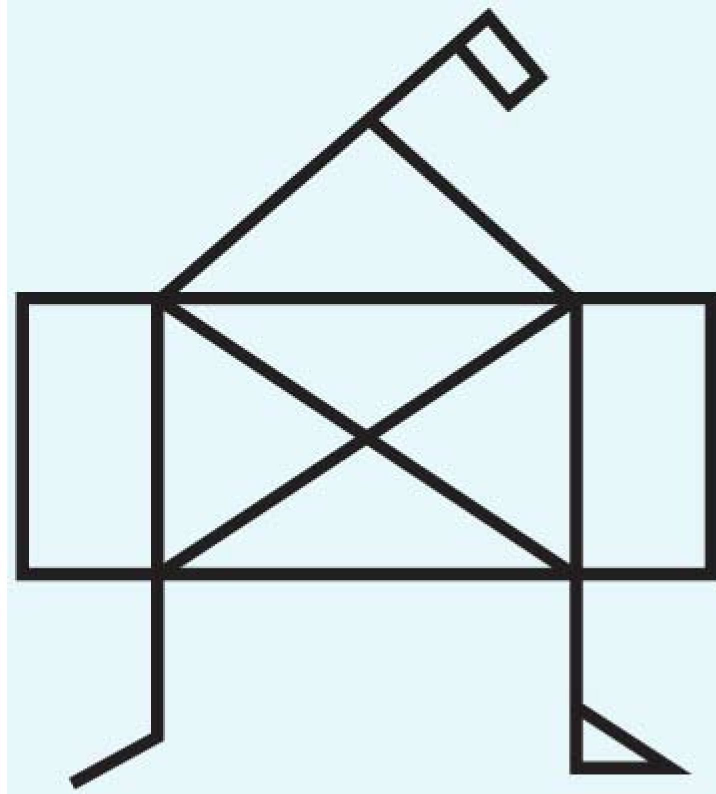
以后你可能就不会再说这样的话了——“看看，这多简单啊，你不觉得吗？”或者，“这很容易做到，你重复读几次。”再或者，“把课文抄写几遍，就会像印在脑子里一样不会忘记了。”因为，我们觉得行之有效的好方法，很可能只是对我们自己有帮助罢了。

好了，现在让我们来试着做做第三个练习。

小练习：记忆倾向练习三

你将会看到一个图形，请认真观察，你有30秒的时间来记住它。然后，请合上书，尝试在脑袋里重新画出这个图形。

建议：无论同桌画的图形有多大，都不要抄袭他的答案哟，要对自己有信心。



首先，不能翻书看图形，请向自己提出以下问题。

1. 你是怎样记住图形的？

□ 我把图形拍了下来。

□ 我告诉自己：

–这是一个长了脚的房子、一个信封、一个上面有个三角形的长方形等。

–这是一只方形的小鸡。

□ 让我想起一笔画完的游戏，诸如此类。

2. 你是怎样重新画出图形的？

☐ 我在脑袋里回想图形，然后画的。

☐ 我告诉自己这是：

- 一座房子。

- 一个信封。

- 一堆几何图形。

☐ 我一边回忆各个步骤，一边慢慢画出来。

再看一遍前面的图形，然后同你画出的图形对照。找出你少画的地方，以及你画错的地方。

让你的孩子重新画出这个图形，然后问他上述问题。

通过对比你画的图形和孩子画的图形，很容易可以看出，大家记忆策略的差异。证明完毕！

事实上，感知差异是存在的。你头脑里想到的事物，并不一定会在你孩子的头脑里出现。对你管用的方法也不一定对你的孩子管用。

因此，要再次注意你的“好方法”，不要再说“我真是不理解为什么你理解不了”这样的话了。

第一步，认识自己的学习模式

学习可以分为不同的感官类型模式——视觉型、听觉和口语型、肌肉运动感觉型。这几种模式是由德拉加朗德里教授提出并发展成理论的。

□ **视觉型：**我头脑中能看到画面，就像看图片或者看电影一样。

□ **听觉和口语型：**在头脑中，通过别人的声音，我能再次听到那些声音或者言语（对于学习外语是优点），或者我在头脑中自言自语。

□ **肌肉运动感觉型：**我能再次感受到动作、感觉、气味和味道……

每个人都有自己唤起记忆的倾向类型（也称之为“教学语言”），这决定了我们的学习模式。

我们并非只有单一的唤起记忆的模式。处理的任务不同，唤起的记忆模式也会有所不同。此外，出类拔萃的学生通常能够根据不同的目标，很好地将多种唤起记忆的模式“玩弄掌中”。

学习这些的目的，并不是要把你变成心智管理理论的专家，你肯定还有一大堆其他的事情要忙呢。不过，稍微了解一下你自己的记忆模式和你孩子的记忆模式，能够让你用一种孩子能够理解的方式跟他交流。如果你对心智管理感兴趣，你随时都可以咨询这方面的专业人士，获得更多信息。

我们最根本的想法，其实是增加孩子记忆的调色板。

第45页的图片，能够让我们了解唤起记忆的方式。

□ 第一排右边的**红色**枝杈，是我们头脑里唤起的记忆内容。德拉加朗德里称之为“记忆唤起参照物”。我们可以唤起具体事情、实物或者生物（例如巧克力等）。我们还可以唤起密码或者字符（巧克力三个字出现在我眼前，或者我—字—顿念出“巧——克——力”）。我们唤起的记忆还可以是一种逻辑关联（例如，我想到巧克力是碳水化合物），或者是一种天马行空的独特关联（我想到了一个健康理疗中心和舒适放松的按摩，因为我听说过这些地方做理疗会用到巧克力，于是我一边做着巧克力按摩，一边流着口水）。

□ 右下边的**黄色**枝杈，同先前提到的一样，说的是我们唤起记忆的方式：通过言语、声音、画面或者感觉。

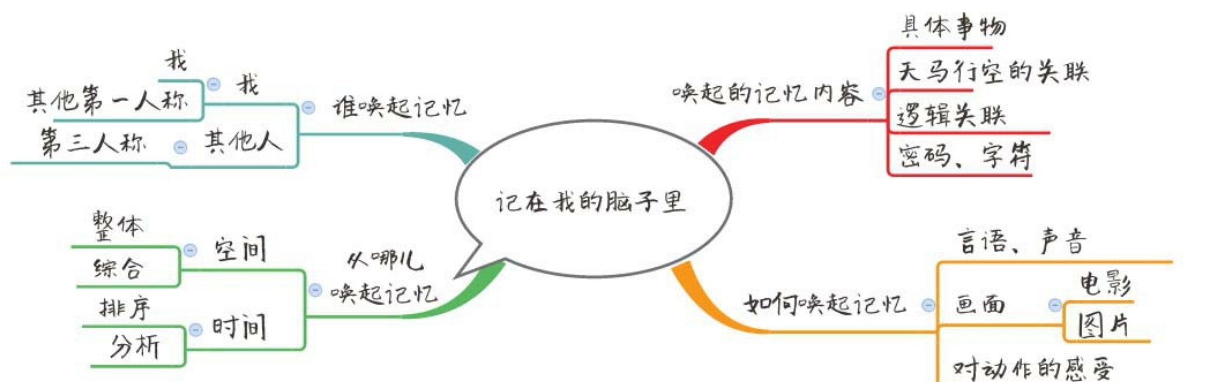
□ 左下边的**绿色**枝杈，给我们介绍了唤起记忆的途径：在空间里，也就是说采用综合和整体的方式（例如，头脑中想起全部画面，或者完整词语）；或在时间中，即采用排序和分析的方式（例如，我把巧克力一词拆开，念成“巧——克——力”三字，或者我一笔一画地写出来）。

□ 最后，左上边的**蓝色**枝杈，回答了“谁唤起记忆”这个问题。当我们以“第一人称”视觉的形式唤起记忆，意味着我们在头脑的画面里看到了自己，或者我们看到了自己正在做什么。当我们以“第一人称”听觉的形式唤起记忆，说明我们在头脑里听到了自己在说话。如果我们以“第三人称”视觉形式唤起记忆，我们看到的是自身以外的画面，例如一幅油画、一位老师……而当我们以“第三人称”听觉的形式唤起记忆时，我们听到的是别人的声音或者周围的声音。

在询问孩子的方式上，你可以以这四个枝杈作为参照，从而更好地理解孩子唤起记忆的模式。

起初，我们使用记忆调色板的方式是无意识的。确实如此，不同的学习类型，有不同的记忆侧重模式，并且我们的记忆在调色板中是处于一种自然“游荡”的状态，所以有些类型的学习会比其他类型的更容易，以致会出现不用思考，一切就会毫无意识地自然想到的情况。对于有些孩子，这简直就像魔法一样。我们经常听到他们说“我甚至想都不用想呢”，或者“真简单，我就这样知道了”。

思维导图



但是，当不是自然而然就想到时，事情就变得复杂了，并且让人有种做不到的挫败感。

唤起记忆的方式越多样化，就会有越多的机会找到思考、记忆和理解的正确方向。

因此，学会用孩子的学习语言同他交流是非常重要的。

从今以后，如果你想帮助你的孩子，就得考虑他唤起记忆的模式和他的“学习语言”，然后帮助他将脑子里想到的东西表述出来。这样一来，你就会发现大脑是多么地神奇和不可思议，尤其是当我们发现每一个行为后面隐藏的逻辑时。

小练习：电影游戏

玩一个可以用到整个记忆调色板的小游戏，我们把它叫作电影游戏。

请让孩子闭上眼睛，让他在头脑里拍一部小电影……

给他口述一个故事，让他在头脑里去想想其中的场景，尽可能多地使用各种感官：视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉等。

呼吸几次，然后让电影场景在脑子里播放，一个画面接着一个画

面。

举例：你打开房门，看见一只猫向你走来。它蹭了蹭你的小腿肚，毛茸茸的，让你觉得很舒服。你听到它发出呼噜噜的声音，像个小马达一样……

好了，到你了，编排你喜欢的故事吧！

案例分析：加朗斯，小学二年级/分不清“他、她、它”——视觉型记忆

加朗斯来做咨询，带了她的阴阳性和单复数的语法作业，题目是：把一些词组同与其相关的代词（他/她，他们/她们/它们）连在一起。6组词汇，她只做对了3组。

仔细看过她的作业后，我发现，表示有生命物体的词汇（堂表亲戚、蜥蜴、罗拉），她都连对了。但是，她却把“几件没扣扣子的衬衫”连到了“他们”，“粉红色的花瓶”连到了“她”，“教堂”连到了“他”。（译者注：法语和汉语不一样，单词有阴阳性和单复数区别。）

我问她：“你是怎么找到正确答案的？”她回答：“很简单啊，看到‘他’字，我在脑子里就会看到一个男孩儿，看到‘她’字，我在脑子里就会看见一个女孩儿。”“很棒，所以这些有生命的名词你都找对了呢。但是为什么其他的词语你连错了呢？”“呃，因为我脑子里什么都看不到。”

案例分析：阿丽丝，初三/记不住国家和首都名——听觉型记忆

阿丽丝记不住欧洲国家名和它们的首都，她也尝试过给这些地点拍

照，以及在地图上标记出来，但是都徒劳无功。

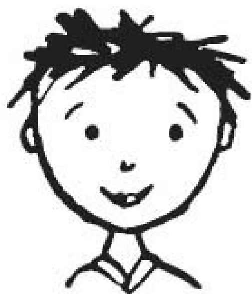
当我们问她脑子里会想到什么内容时，她告诉我们："一片空白，脑子里什么也看不见。"

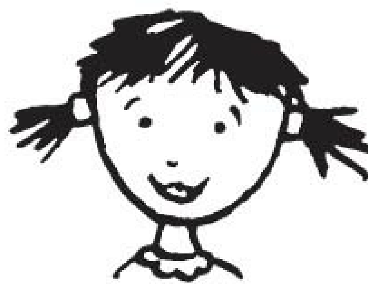
我们来分析一下加朗斯的案例。

同男孩儿或者女孩儿相关联的词语，加朗斯很容易就连上了，主要是因为这些词语都是"有生命、有性别的"。相反，对于"没有生命"的词语，她头脑里就没有任何画面，所以不知所措。我们看远一些，待会儿再来分析这些错误背后的巧妙的逻辑关系。

为了和她说同样的学习语言，改正这些错误，我们给加朗斯推荐了下面这个方法。我们先让她在脑子里构思一个男孩儿、一个女孩儿，在男孩儿的下面写上"他"，在女孩儿的下面写上"她"。然后对她说："你念一念'glise'（教堂）这个词，看看是应该念成'un glise'还是'une glise'呀？"（译者注：在法语中，un修饰阳性名词，une修饰阴性名词）小姑娘念了下，然后很快回答道："une glise，我要把'glise'这个词放在小女孩儿的头像下面，它是阴性的！"

加朗斯的学习模式是视觉型的，所以得在跟她说学习语言的同时，引导她在头脑里构思可视画面，从而帮助她找到解决办法。





接着，看看阿丽丝的案例。

我们拿出一张地图，让阿丽丝编一首押韵的儿歌，并让她边唱儿歌，边用手指在地图上指出国家。“我在法国住巴黎，往下我去西班牙的马德里，往左我去葡萄牙，里斯本就在那里；乘船可以去英国，首都伦敦在那里……”

阿丽丝的学习模式是听觉型的，所以记忆地图时，最好是把各个地名编成押韵的歌谣。

案例分析：罗曼，初一/记不住国家位置——视觉联想记忆

罗曼要记忆地中海沿岸有哪些国家。由于他记不住，我们便问他脑子里会想到什么，当我们提到“地中海”的时候。他告诉我们：“我在脑子里看见一个装满水的大盆子。”的确如此，地中海几乎就像一个装满水的大盆。

我们让他想象，在大水盆旁边按顺序摆放一些标签，这些标签依次写着这些国家名：西班牙、法国、意大利等。这样，他脑子里就会出现这些画面，然后记住这些国家名。

考试时，他只需在脑子里回想起他的大水盆就行了。



小窍门

一般来说，孩子在头脑里能看见要写的字，拼写时就不会遇到太大的困难。相反，如果孩子写字时需要听到或者念出这个字的读音，写错别字的概率就会大一些。

有个小窍门，可以帮助这些听觉型的小朋友——念儿歌。

子、字、学

小孩子，戴帽子，头上一点写大字

小孩子，戴帽子，头上三点上学去

口、吕、品

一口口，二口吕，三口品品好味道

因此，你得确认，孩子头脑里想到的东西，是否和要被想到的内容很好地关联上了。

孩子所犯的任何一个错误，都是一种逻辑思维的结果。没有笨蛋错误，只有聪明错误。这些错误都是由于起初不正确的引导造成的。

我们再回到加朗斯的例子。为什么她会把“粉红色的花瓶”连上“她”，“几件没扣扣子的衬衫”连上“他们”呢？她回答：“很简单啊，因为粉红色是女孩儿的颜色，所以是‘她’；衬衫是爸爸穿的，所以是‘他’，爸爸有好多件衬衫呢，所以是‘他们’啊。”小加朗斯说得好像也是那么回事，对吧。

然后，我们在陪伴孩子学习的时候，还要避免以下几点：

□ 随意地解释，如：“你在脑子里写出这个字，然后不就记住了。”

□ 含糊不清地解释，如：“就是这样啊，就是这个道理啊。”

□ 做比较，如：“你哥哥可以做到，你也应该可以啊。”

我们经常给孩子们打这样的比方——我们如果想达到目标，都需要一个装满各种工具的工具箱。例如我们想把眼镜上的螺丝拧紧，我们就得根据目的，在箱子里面找工具。如果我们总是用自己最喜欢的新型螺丝刀，这样虽然可以省事，但是眼镜在修理过程中却可能会扛不住。这时，还不如使用一把电工小螺丝刀呢，这样反而能够更快地解决问题。我们有越多的工具可以使用，就有越大的机会轻松完成目标。学习也是

同样的道理啊。

我可能更喜欢用视觉来记忆，但是如果我想学外语的话，我偶尔也得用用或者学着培养我的听觉记忆。

如果我们喜欢的A种学习模式不能很好地帮助完成目标，我们就需要尝试使用其他的学习模式。

你需要尊重孩子喜欢的记忆模式，但也得陪伴他去开拓其他的唤起记忆的能力。学习时，用上整个大脑，这样才更好！

第二步，提高注意力和专注力

如果你的A计划失败了，请保持淡定，因为字母表里还有25个字母呢！

注意力和**专注力**是好好学习所必须具备的能力，但是这两者是对不同生理神经功能做出的回应。它们被脑部的两个不同区域控制着，且互不相干，因此无法同时被激活。关键是根据不同需要，让这二者更为便捷地沟通转换。

首先，我们得弄懂**注意力**和**专注力**的概念。

注意力，是我们自己能开启的能力。得益于此，我们才能通过五种感官来接收不同的信息。这些信息可以来自周围环境，也可以是我们自己的情感和生理感受。

注意力是脑部运动，能让我们根据不同的目标和兴趣点，来指导自己的行动。

我们并不是每次都能完美地掌控**注意力**。确实，无论我们想不想，

它都会被外界突然出现的干扰所吸引——同桌把文具盒掉在了地上，一只苍蝇放了个屁，哎呀！

不过，我们的**注意力**是有选择性的。因此，我们可以随心所欲地引导它，从而实现我们的学习计划。

如果说**注意力**这个脑部运动能打开我们的思维，那么另外一个互补的运动——**专注力**能让我们不分心，把我们的意识跟那些与手头任务无关的事物隔离开来。

专注力有助于调动工作记忆，有利于捕捉、记录和处理信息。

掌控这两种脑部运动，对于学习尤其有帮助。

注意力和**专注力**特别消耗体能。这也是为什么当孩子告诉你他很累时，不要立刻断定他是想偷懒。很可能他是真的累了，特别是当他所做的事情是以前没干过的、时间又长又复杂的时候，你应该让他适当地停下来休息一会儿。对于这点，你可以用到任务爱心法（参见62页），我们很喜欢这种方法，它很有成效。

我们在做咨询时，经常听到家长说孩子的**专注力**有问题，不好好听课。其实，大多数时候，这都不能称之为问题，要知道，生理神经缺陷才是问题。这些只是错误地调动了相应功能的结果——究竟是该用**注意力**呢还是**专注力**呢？

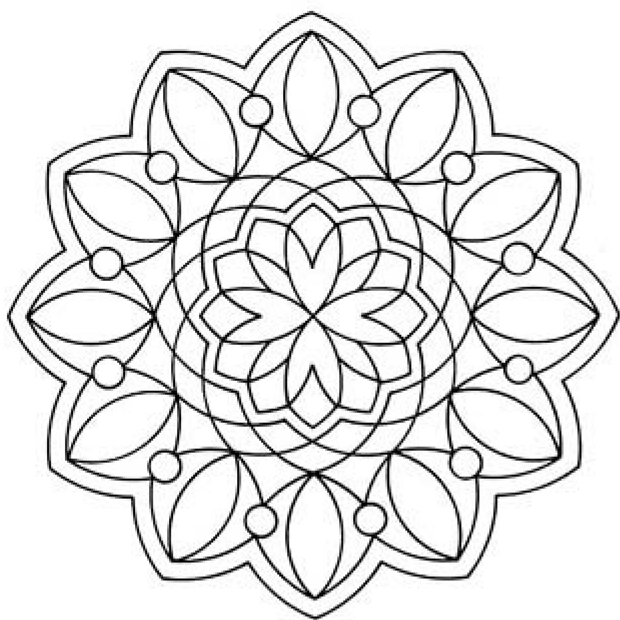
小窍门

如果我想听懂老师说的内容，我得调动注意力；如果我想有始有终地完成练习题目，我就得调动专注力！

好了，现在让我们一起来发掘几个好点子和小窍门来帮助大家提高注意力和专注力吧。

曼陀罗填色法

曼陀罗，是梵语中的词汇，意思是“轮圆具足”。在佛教中，是冥想的一种辅助工具。在西方社会，神经学特别指出曼陀罗是一种舒缓压力的工具。我们推荐大家使用曼陀罗填色法，这会对大家的学习有所帮助，特别是在写作业前填色，可以有效提高大家的注意力和专注力。的确，曼陀罗的图案是向中心聚焦的，可以让孩子定心聚神。而填色，是一种平和、有趣又不失活力的游戏，能帮助孩子平心静气地度过写作业的时间。



在写作业前，填色5分钟。想要集中精神的孩子，可选择由外向内填色；想要提高注意力的孩子，可选择由里向外填色。画不完也没有关系，第二天接着做即可。

有很多网站可以下载空白的曼陀罗花，还有很多不错的填色书也都可以用。

维托法

维托法，是由罗杰·维托医生（Roger Vittoz）于1890年发明的，是

通过一些简单的实践练习来恢复大脑平衡的方法。

大脑有两大基本功能：接收和发散（例如思考、推理）。重新学会控制大脑，是平衡大脑这两大功能的有效方法。大脑不能同时既接收又发散，维托法正是在此事实基础上建立起来的。

如果孩子的大脑一直处于发散状态，他就会一直不停地考虑各种各样的事情，从而没有空间来接受外界信息。相反，孩子的大脑如果一直处于接收状态，就会被接收到的外界信息全部占据，从而没有空间来发散思考。

小练习：控制大脑发散力

请孩子闭上眼睛，并试着在头脑里构思出一块黑板或者白板。如果孩子想象不出黑板的样子，让他随便想一块板子就行。然后让他接着想：在黑板上写字母，一次只能写一个，写到后一个字母时，必须擦掉前面的字母，所以黑板上一次只能出现一个字母。不分心地写完26个字母就算完成目标，但是一旦分心，就得从A开始重新写。

起初你会发现，孩子很难集中注意力写到字母Z。一般来说，他们只能坚持到字母H。

每天练习5分钟，他们就会慢慢地不再分心，成功地写完所有字母。

小练习：提高大脑接收力

请孩子接收通过五种感官得来的感觉。

“你看看周围，让看到的各种颜色和形状都进到脑子里来，但是要让大脑休息哟……让听到的声音进来，感受它在你身体里的震动……不要思考，让气味进来……让手摸到的东西进来（你的衣服、皮肤、头

发、沙发等），大脑继续保持冷静……”

务必要向孩子解释清楚，这个练习的目的是为了让大脑不思考、不浮想联翩，得到休息。

只接收感官传递的感觉，不可以带来其他的联想（例如：外面摩托车的声音让我想到，长大以后我也要买一辆；客厅的油画让我想起去年圣诞节，全家聚餐奶奶骂了我……）。

这两个练习，每个只需做5分钟，每天做一个即可，可以轮流做。同我们后面要谈到的固定安排一样（参见60页），它们对大脑的健康大有帮助。

我们经常会听到家长谈到这些训练：“在最后两周，孩子做得没那么好，注意力和专注力都不够，不过我们没有多做训练，因为没有时间。”这也证明了在时间卡住你之前，好好规划时间是多么重要。

身体对称轴想象法

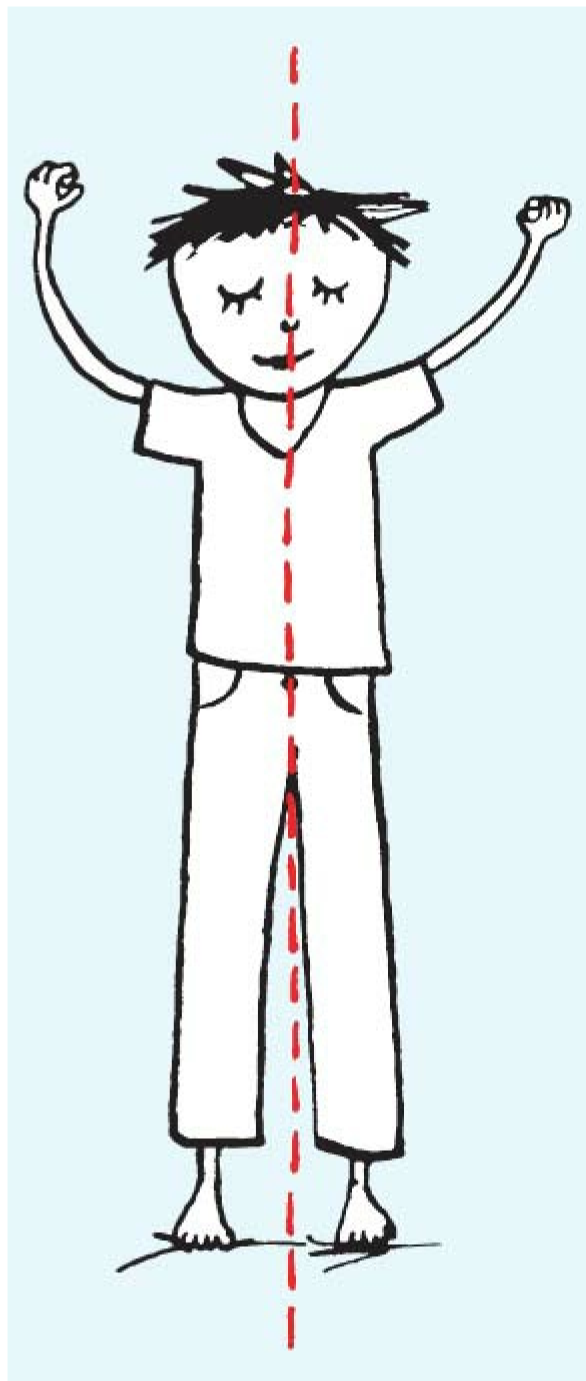
身体对称轴想象法是一个让孩子集中精神的小练习，对于那些总是爱“东搞搞、西弄弄”的孩子特别适用。

正好，这个练习的时间也不超过5分钟，可以在孩子写作业前或者了解一个新概念前进行训练。

小练习：身体对称轴想象法

请孩子闭上眼睛，站着或坐着均可，然后柔声细语地跟他说：“想象一下，你的身体中间有条线，把你的身体分成几乎一模一样的两部分。这条线从你的头顶开始，滑过你的鼻子……经过你的下巴……沿着你的脖子……顺着你的胸膛中间下来……下到肚脐眼了……然后落到两脚间的中心点的地上……现在，你画好了这条线；然后你顺着这条线，

以相反的方向，从脚回到头顶……你会感觉到两半身体，在向中心线聚拢哟。”



第三步，让脑袋腾出空间，做出目标计划

案例分析：康姆，小学五年级/认真听讲了，却做不出习题

康姆应老师的要求，过来做咨询。他好像一直在认真听讲，却做不出老师布置的习题。诊断证实他没有注意力方面的问题。我们让康姆进入做题模式，然后确实发现，他没法按照要求完成题目。我们问他脑袋里发生了什么，是否看到了什么。他的回答非常意外：“我看见马里奥跳到蘑菇上。”“马里奥？谁？”“就是超级马里奥游戏啊。”我们问他，能否乖一点儿，做题目的时候，让马里奥从脑袋里消失。他很自觉地照做了，然后每次都很好地完成了作业。是不是很神奇？

前文说过，要进入学习状态，必须调动注意力。所以一开始，我就得把“游戏朋友们”和各种担忧抛诸脑后，这样才能腾出空间来接收新的信息。

不要弄错了，放空脑袋不是说什么都不想；而是避免胡思乱想和天马行空地想，这样才可以静下心来，集中注意力。

此外，我们并不是为了学习而学习。学习是有目的的，可以是以下几方面。

□ 能重复说出来

□ 能重复做出来

□ 明天、下个星期或者永远都知道

□ 能够使用一次、使用多次或者一直可以使用

所以，从一开始就确定所做之事的目的，是非常重要的。例如，“你读一读这篇课文，弄清楚里面有哪些人物，然后告诉我”，或者“你把整个题目读完，然后告诉我你接下来要做什么”，再或者“你默

读几遍这首诗，准备好后，要能背诵前面两句”，等等。

要清清楚楚地告诉孩子你期望什么。下面是一个非常经典的例子。

“整理你的房间”，父母的这句指令，通常得不到预期的结果。孩子往往会回答：“是啊，我整理过了啊。”而衣服裤子揉成团丢在床下；书乱乱地摞成堆，放在书柜前……这场景让人哭笑不得。如果这样告诉孩子：“把你的书放在书柜里，把脏衣服放在洗衣篮里。”则通常更具操作性，效果也更好。但是请注意，一个指令语句的内容，不能同时包含两件以上的事情。

案例分析：丽露，小学二年级/记得快，忘得也快

丽露来做咨询。她妈妈指出，她把生词表里的词汇学得很好，背诵和默写完全没有问题，但是考试成绩却不好，单词拼写也很差。于是我们问丽露是怎么记住这些单词的。很明显，她的记忆方法很管用。但是她又说：“我觉得，记住的词在夜里就消失了……”我们问她为什么要学习这些单词，她立马回答：“为了能把它们说给妈妈听啊！”

这个例子说明，丽露的计划（说给妈妈听）特别好使，但是只是在她固定的时间规划里，即短暂的10～15分钟里才管用。在这种情况下，只要在她的原计划（说给妈妈听）上，加入以下两个新计划就好了。

□ 还要说给老师听。

□ 学习词汇是为了以后都知道。

我们发现，前来咨询的一些青少年也有同样的问题，他们经常说学习是为了告诉父母他们已经掌握好了，这样父母就不会念叨了。

第四步，建立固定安排，消除孩子的焦虑感

固定安排，经常让人联想到单调、乏味的生活。确实如此，作为心理咨询师，我们经常会鼓励病人走出他们的固定模式，改变习惯。

但是当涉及帮助孩子做好准备，投入学习时，为什么我们却建议建立固定安排呢？

写作业，是一项常常会给孩子带来压力的活动。正如汉斯·谢耶（Hans Selye，压力研究先驱）所说，压力是“人类适应环境的一般综合征”。每一个新的局面，都会让人脱离他原有的舒适区，并且产生对未知的恐惧。得益于人生经历，成年人可以通过安抚自己来面对紧张的环境，但对孩子来说，他们还没有足够的经验来战胜这种恐惧。

因此，要学的新课文、不容有失地通过测验和考试，这些都是产生不适反应（如困顿、不安、哭泣、肚子疼等）的因素，让孩子们没法内心平和地进入学习状态。

所以，安抚孩子，帮助他们战胜焦虑，是我们首先要做的。这点没有异议，但是该如何去做呢？

建立固定安排，是非常有效的安抚孩子的方法。

当他们还是婴幼儿时固定安排指的是，围绕他的日常习惯（如洗澡、喂食、睡前故事、上床等）安排出固定计划，从而给他按时按点的照顾。这种固定安排的好处是可以给孩子安全感，让他提前知道接下来要干什么。

让不得不做的安排（如饭后刷牙）同快乐安排（睡前故事、看《爱探险的朵拉》动画片）交替进行，能让孩子更加配合。孩子明白，完成不是那么想干的事情之后，会有好玩儿的事情，使得各个日常安排过渡得更加顺畅。

研究人员认为需要连续21天，才能建立或者改变一个习惯。固定安

排可以培养出习惯。孩子一旦养成习惯，我们就不用费力解释、和他们讨价还价、发脾气了。因为这项活动成了他们日常生活的组成部分。此外，这种方法在克里斯蒂娜·列维奇（Christine Lewicki）的畅销书《练习不抱怨！》（*J'arrête de râler!*）中解释得非常详细。

建立固定安排对写作业同样适用。越早把学习时间归入日常安排，并且强迫执行，就越容易让孩子进入状态。

为了帮助孩子遵守固定安排，推荐大家使用一些管理时间的技巧和工具，例如使用时间计时器、任务爱心法和小步向前法。

经验是知识的唯一来源，剩下的只是些消息罢了。

——阿尔伯特·爱因斯坦



时间计时器的使用

时间计时器（Time Timer），由于具备独特的可视化运行方式，因而能够让孩子把时间具体化。它使用起来非常简单，只要把红色盘转到你想定的时间即可。红色盘覆盖的部分，会随着时间一分一秒地过去而慢慢消失。它不会产生噪音，因此不会给人带来压力。孩子们通过这个小机器，可以“看见”时间的流逝，因此能更好地把时间“量化”。它是由一位女老师发明出来的，她想让孩子们不需要掌握抽象的时间概念，便可以估测出时间的长短。



任务爱心法

我们同各个年龄段的孩子都尝试过一种既有效又好玩儿的方法：任务爱心法。这种方法很容易施行，可以帮助孩子们更好地管理学习时间。只要准备一个计时器，例如厨房用的简易定时器，就够了。

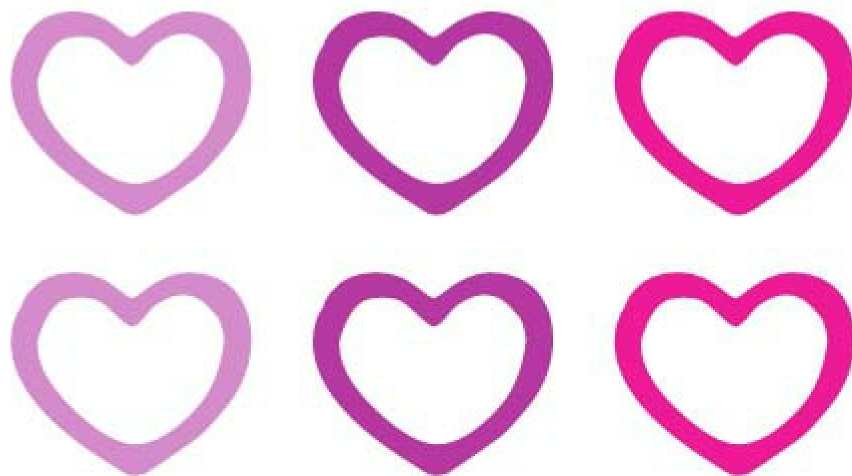
根据孩子的年龄以及注意力情况设定学习时间段：10～25分钟。每个时间段用一个爱心表示：在这个时间段，让孩子完成一个明确的任务，任务要提前安排好，并且在纸上或者黑板上写明。

一个任务爱心完成后，给孩子5分钟的休息时间。休息的时候，要确保是在真正的休息，不能让孩子做其他兴奋的事情（如玩电子游戏、看电视、看视频、上网……）。因为这段时间是用来放松头脑的。

在一个任务爱心完成期间，不可以打断，因为这是一个不可分割的单元，所以我们要设置可行的时间目标。如果它被打断了，就不算数了，要重新来。

总结一下，一个爱心就是10～25分钟的学习时间，加上5分钟的休息时间。在完成3个爱心后，大部分的孩子就写完作业了。年龄大点儿的孩子，休息时间可以长点儿，比如15～30分钟，然后再继续做些其他的补充练习。

在所有的任务爱心都完成后，孩子们可以给自己的爱心涂上颜色。



与高分奖励不一样，任务爱心法是对孩子的付出过程进行奖励，而非结果。就像我们后面要谈到的“正面行为强化表”一样，在完成10个任务爱心后，你也可以给孩子一个额外奖赏！

好了，举起你们的爱心吧！

小步向前法

思考一下

千里之行，始于足下。

——老子

我们经常发现，一些家长对孩子进步不够快感到非常着急。确实，当我们想改变状况时，就会情不自禁地搜寻快速有效，甚至是神奇的方法。而当成功不能如期而至时，我们便会灰心丧气。我们对待孩子也是如此，经常会给他们设定过高的目标，而给予的时间又特别有限。

因此，我们建议家长把终极目标拆分为一系列容易完成的小目标，

例如，对孩子说“首先记住这首诗的前两行就行”。

我们需要时间，让大脑安静且不受打扰地工作。如果我们打断它，大脑就有可能——甚至是很有可能，不愿意继续配合我们工作了。

想要大脑做好充足准备，配合我们学习，就要清空大脑、腾出空间，然后再进入学习状态，建立固定安排，养成主动性和自觉性。这样才会对学习有帮助。



我们经常觉得，学习这个问题只同脑袋灵不灵光有关。事实上，我们的大脑并不是唯一的主宰。它跟我们的身心一起，齐心协力，共同工作。除此之外，情绪也是其中必不可少的一部分，我们同样不能忽略它的作用。

案例分析：卡米耶，高一/记不住乘法口诀表——把大困难拆分成小问题

卡米耶一直记不住乘法口诀表。尽管她成绩很好，但是她很清楚，这方面的不足影响了她的数学成绩和日常生活。在数学上，她犯了很多

计算错误，这些给她带来了不好的影响，尽管她的逻辑推理不错。一想到要背诵乘法口诀表，她就垂头丧气。

我们让她意识到，其实她已经会背诵大部分的乘法口诀了。我们把她记不住的那几条分离出来——大概十几条，然后要求她每两天背诵一条。

一个月后，卡米耶终于熟练掌握了乘法口诀表。其间，她并没有气馁，因为要求她做的努力很小，并且是可行的。



没有什么困难是不可以被拆分成小困难的。

——马蒂耶·里卡尔

第五章　让心准备就绪

· 情绪在学习中的基础作用。

· 积极、消极情绪结成盟军。

· 自信和动力密不可分。

· 在学习中，如何提升孩子的自信心。

在分析学习中遇到的困难时，我们经常会讲到孩子的智力和认知能力，却往往会忽略掉情绪在其中所起的重要作用。

而且，父母和围绕在孩子身边的成年人（老师、祖父母等）经常要面对和处理的，正是孩子的情绪问题。大人们遇到孩子的情绪问题时，经常感觉不知所措，因为觉得无法理解。

这些情绪会给孩子带来焦虑感和无能感，并会给他们的日常关系（如社交、校园关系、家庭关系）造成干扰，甚至是危害。当家里有一个孩子存在情绪问题时，处理起来已相当不易。试想，如果家里的所有孩子都有此类问题，那可真是堪比核弹爆炸。要知道，每个孩子发泄情绪的方式都不一样，所以冲突的可能性也会有很多种。

要解开这些人际关系的结，至少有以下三种方法：

1.付钱消费法：父母多吃点儿维生素C，每年做一次睡眠理疗，以及单独旅行（不带孩子）。

2.不正确的方法：好好打一顿，不要留下痕迹，但这是被法律禁止

的（开个玩笑啦，不需要多加解释吧）。

3.改良法（你们猜到了，我们更喜欢这个办法）。

*学会识别孩子的各种情绪，以便更好地安抚他的情绪；以适合孩子的方式来陪伴他。

*帮助孩子建立和提升合理的自信。

情绪会影响孩子学习

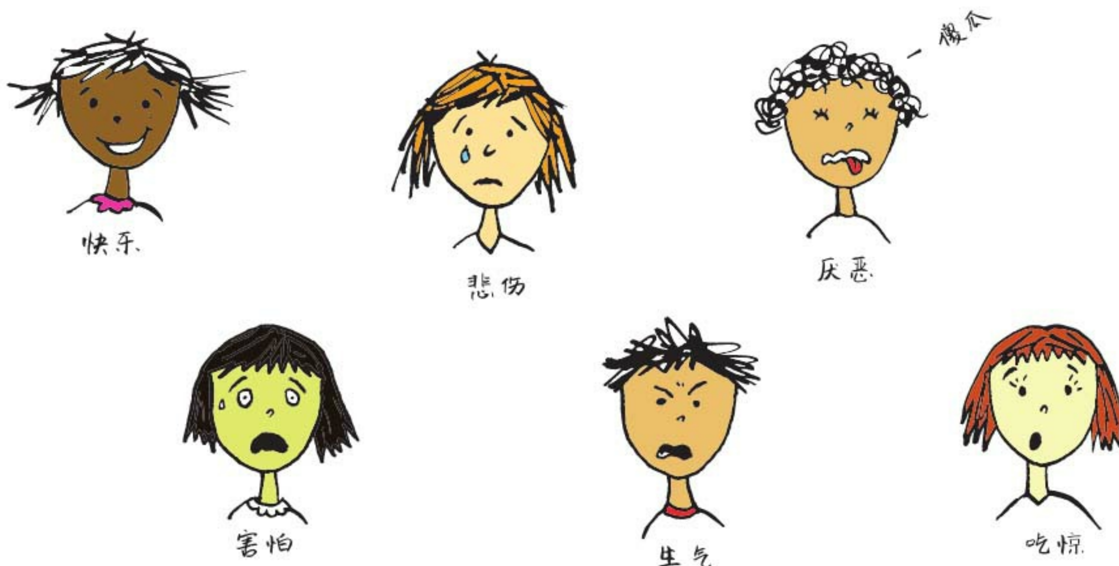
在学习的过程中，情绪会时时出现，因此把各种情绪串联起来是很有必要的。

情绪到底是什么？

关于情绪，字典里的意思是人从事某种活动时产生的兴奋心理状态，或是指不愉快的情感。它是人对某种情况和表露的现实做出的心理上和精神上的反应。在此方面，情绪和感觉是不同的，感觉是身体器官感知外界带来的直接的生理结果（如对温度、材质的感受）。而情绪和情感的差异在于，情感是没有反应性的活动，但是情感积累到一定程度，可以产生情绪反应。

情绪的不同种类

首先，我们得区分六大基本情绪[由保罗·埃克曼（Paul Ekman）于1982年提出的理论]。



保罗·埃克曼还把情绪分成了三大类：积极情绪、消极情绪和有毒情绪（请参见以下表格）。

积极情绪	消极情绪	有毒情绪
爱	怀旧	仇恨
信任	尴尬	羞辱
感恩	羞耻	不屑
认同	多疑	欺骗
自豪	内疚	悲苦
真诚	伤感	记仇
激情	怯场 / 害羞	羡慕
愉悦	压抑	蔑视
友爱	孤独	忌妒
温柔	无聊	狂热

次级情绪是由基本情绪混合产生的复杂情绪。例如，当一个人生气并无处发泄时，或者将愤怒转向自己时，再混合害怕的情绪，就会产生羞耻感。

情绪影响着我们的日常行为。它在学习中起着重要的作用，因为情绪会影响我们的注意力，从长期看，还能决定我们的记忆力。

我们的社会把积极情绪看成稀松平常的事情，就像孩子考了高分，经常会被认为是学习的应得结果。

相反，消极情绪却有被“妖魔化”的倾向，因为它让人感到厌烦、不舒服，是脆弱的象征。当小孩子还不能控制情绪时，他们的消极情绪也常会被父母看作不正常的，所以我们经常听到家长用“他没事也哭个不停”“她就喜欢哭，再小的事情也哭闹不止”“他自制力不行”来形容孩子的消极情绪。然而，同所有的学习一样，情绪的控制也需要花时间来慢慢习得。并且，学习情绪控制跟学习其他技能类似，孩子看见什么样的榜样，就会受到什么样的影响。试想，当你半天都组装不好新买的书柜，广告却告诉你两分钟绝对能搞定时，你还能保持冷静吗？上述事情如有雷同，纯属巧合。

无论何种性质的情绪，都是我们生存不可或缺的。假如我在路上遇到一头狮子，我不会去想它为什么不合时宜地出现在这里，而是会拔腿夺路而逃，因为害怕啊！这才是正常和正确的反应。

情绪在学习中扮演的角色

积极情绪，像发动机，能更好地帮助孩子进入学习状态。探索时的愉悦、做事的快乐心情、成功带来的自豪感、对自己有能力成功的自信等，都是让孩子变得勇于挑战所不可缺少的有益情绪。

但是，其他的情绪也有可能会占上风，从而阻碍学习活动的开展，让孩子不能平静地投入到学习中去。

的确，任何一个新的学习局面都会让我们缺乏安全感。

无论大人小孩儿，未知都会令人害怕。唯有经验和时间，才能让我们慢慢地学会承受这种不适。

在我们的诊疗中，最常见的引发障碍的两种消极情绪：害怕和愤

怒。害怕会让孩子麻痹自我，不敢尝试；愤怒，常由失落挫折感引发，会让孩子变得歇斯底里，爱发脾气。

害怕

-未知

-犯错

-让爸妈失望

-被骂

-出洋相

-成功

愤怒……

-看到别人做得比我好

-不能马上成功

-写作业时间长

当情绪控制了大脑，会发生什么事情？

答案：大脑的杏仁核会接管指挥权。

到底什么是杏仁核？它居然和我们小时候吵着要吃的杏仁有着同样的名字。杏仁核是大脑情绪处理中枢，它能够识别同知觉相关的情绪。例如，我看到一块覆盆子蛋糕，快乐感随即油然而生；我看到历史课文，密密麻麻地写满了两张纸，立刻陷入了恐惧中。

恐惧使大脑短路，因此大脑皮质（理性逻辑思考中枢）不能处理接收到的情绪。这时，杏仁核就会接管大脑，因此，在一定时间内，大脑就不能进行理性的思考了。

要知道，人类大脑皮质神经元发展成熟，需要等到成年——女孩儿大概在18岁，男孩儿得到32岁（开个玩笑）。不过，杏仁核却是人一出生就成熟了。因此，对小孩子来说，他们的情绪是由杏仁核掌管的。

所以，“真是没法理解，他都6岁了，还会大闹情绪”是一句毫无用处的指责，只能给你和孩子带来伤害。是谁说的来着：“感情总有理智不能解释的理由。”

总而言之，孩子的情绪是完全受大脑杏仁核控制的，让他们讲道理，本身就是白费力气和有害的举措。这时，最好能够让他们在一小段时间内，释放自己的情绪，然后再和他们心平气和地聊一聊，再也不要对他们说：“你的状态为什么那么糟糕？为什么不想学习？为什么气馁？为什么……？”因为，如果孩子知道答案，他早就告诉你啦。

情绪就像海浪，我们不能阻止它的到来，但是我们可以选择乘坐哪朵浪花去遨游大海！



有很多技巧可以让孩子冷静下来。根据孩子的性格，我们经常推荐以下几个小练习（独处冷静法和腹部呼吸法），简单、很容易操作。

小练习：独处冷静法

这个方法是把孩子同外界刺激隔离开来，不是惩罚他，而是让他可以一个人尽情地发泄情绪。

孩子性格各异，我们可以先停止说话，把手放在他的肩膀上、手臂上，或者是握着他的手。这是引导孩子冷静下来。我们只是在一旁陪伴，让他安心。有的孩子可能需要找一个他们喜欢的角落，独自待在那儿冷静。

这种方法能帮助孩子接受自己的情绪，然后去驾驭它们。这个方法是否管用，取决于大人们是否能够保持冷静，并且不再给孩子施加负面压力。这样可以让消极情绪回到正确的位置上，其实，消极情绪同其他情绪一样，来来回回，只是过客而已。

给孩子一个大大的拥抱也是非常好的方法，这不会影响你的家长权威，更不是脆弱的象征。

小练习：腹部呼吸法（用来转移情绪）

孩子一旦冷静下来，你可以请他做深呼吸，不需要刻意，只需简单地去感知空气进入鼻子，然后顺着气管向下走，再到肚子鼓起来这样一个过程。

对于年幼的小孩儿，用气球做比喻，就能给他们解释得通：肚子就像一个气球，吸气的时候，会鼓起来；呼气的时候，就瘪下去了。请孩子把注意力集中在呼吸上，保持几秒，呼吸要平稳、缓慢、有规律。

自信是学习的动力

案例分析：大卫，初二/边学边忘？用思维导图可以轻松找到记忆的路径

大卫抱怨自己记忆力很差。他觉得自己的大脑就像一块格鲁耶尔奶酪，到处都是洞洞，脑袋里的信息都从这些洞里逃跑了。大卫是个充满焦虑情绪的男生，他清楚地表达了对自己边学边忘的担忧；当要学习课文时，他也非常紧张。他花费了太多精力来控制自己的恐惧，而这阻碍了他的大脑接受和输出信息。

为了帮助大卫放松下来，我们给他解释了记忆的运行机制（参见132页）。告诉他，我们不是丢失了信息，而是没有找到通往大脑信息储存的路径。

稍后我们将看到，思维导图是如何帮助大卫轻松找到通往记忆的路径的（参见127页）。

自信和动力

我们经常听到父母用“我的孩子不自信”“他对自己没信心”“他没动力”等言语，来模糊地讨论自信和动力等概念。

说到自信，我们尤其要跟您谈谈“爱”。我们绝对不是说在家里立规矩、实施家长威严以及把自己的原则灌输给孩子有错。相反，当我们在思索如何增强孩子的自信心时，我们就会进入一个不同的领域，要考虑关爱、友好的关注和积极的沟通这些问题。

谈到自信，就不能不回头看看自己的人生，回忆我们自己树立自信的方式。

思考一下

在等待孩子降生的那10个月，相信你在心里已经有过无数次的想象，是男宝宝还是女宝宝呢？长得像谁呢？你甚至连孩子的人生规划都

做好了：医生、律师、成功的运动员、有名的艺人……都是刻画社会成功榜样的正面规划。很明显，所有的父母都希望孩子快乐，但是当孩子成长为青少年，有一天告诉父母，以后想成为戴维·格塔（David Guetta）一样的音乐唱片骑师（DJ）时，父母对现实的忧虑很快就把孩子的梦想拉下了马。

同样，我们还把自己的人生也规划在了这个即将到来的生命身上。我们希望他能光耀门楣，或者弥补我们没有实现的愿望。

当小孩儿呱呱坠地，就像弗朗索瓦丝·多尔托（Françoise Dolto，儿童精神分析大师）所言，是崭新的、美丽的，是地球上最美的婴儿。确实是这样！就在第一眼看到的那一刻起，自信或者说自尊，便应运而生了。

很多父母为了孩子，可以做任何事情，但就是做不到放手让他们做自己。

自信还是自尊？

自信，是人们拥有的一种内在感觉，让人们相信自己在生活中拥有很好的进步能力、解决问题的能力、适应能力、交际能力、决策能力和取得成功的能力等。自信以自尊为基础，自尊是对自己有价值、被人喜爱、被人接受的一种深层感受。

好的自信心和自尊心，能让人得到和谐的发展，成为一个头脑健康的人，且坦然接受自己。

自信的各个阶段

孩子第一次像大人一样，尝试着自己用勺子吃土豆泥，他弄得到处

都是，厨房也被搞得一塌糊涂。你难道会立马从他手里夺过勺子，训斥他："你如果不知道好好吃饭，就别想我把勺子给你！"你当然没有这样做！而是给他拍下照片，迫不及待地发给朋友和奶奶，和他们分享小天使的可爱样子。下次你又把勺子给了他，让他重新尝试，并会表扬他取得了进步。

孩子开始学走路了，他摇摇晃晃，撒开茶几，迈出了第一步，但很快又晃晃悠悠地跌倒在了垫子上。这时候，你难道会暗自嘀咕，"完蛋了，他永远也学不会走路了"？当然不是！你会鼓励他，做他的忠实支持者，甚至会坚信他有一天能拿下金球奖。

然后孩子上学了。在幼儿园，一切还算顺利。当然，也不是一直都顺利……大体来讲过得去，除了偶尔几次，老师因为孩子的一些行为问题找你谈话；孩子依旧享有大人们积极亲切的目光。你呢，也继续觉得小宝贝的画精美无比。我们惊喜万分地看着小人儿探索世界、提出问题、说话越来越好，尽管有些发音还模糊不清。

孩子咿呀学语和创造词语的有趣故事，谁说不出一两个呢？

我们笑着接受这些错误，甚至还对幼儿们怪怪的语言恋恋不舍，这些能让我们怀念消逝的过去。在这段已经过去的时光里，我们觉得孩子只属于我们，一切都很快乐、甜美。

时光就这么继续着。孩子小时候的每个阶段，我们总是在他身边，鼓励他、支持他、肯定他的每一次进步。

那么，有个小问题：是什么让父母由肯定孩子的进步，变成了揪住孩子的错误不放？是从何时开始，"哇""好棒""做得真好"这些产生动力的话语，被"不行""这都是些什么""注意点儿""不是这样的"，这种打击探索冲动的言语替代的呢？

好了，亲爱的读者们，这些改变，是从我们面对世俗眼光和世俗评判标准的时候开始的。“是吗？他还不会读书，不会走路，不会骑单车……？就他这个年纪，不怎么正常啊！”这样的话，谁没有听过？

孩子已经走出了多彩的世界，在那个世界里，我们会给他的行动、尝试和犯错留有空间。但是他们从念一年级起，就得待在教室里，一动不动坐上6个小时，说话得先举手。

正如我们在前面提到过的（参见33页）：“认为让儿童或者青少年每周在凳子上一动不动地坐上好多个小时，能把他们培养得更出色，这种想法真是蠢得惊人。”我们很乐意再说一次这句话，因为偶尔说脏话，简直开心得要命啊，当然不能让孩子听到。

读到初中和高中，事情变得越来越复杂：学科方向、工作、恋爱、交友、冒险行为等，都是父母脑袋里占据头等位置的焦虑因素。

进入大学，压力升级。测评开始了，比较的概念和正常的概念建立了起来。作为父母，面对这些关键问题，难以保持头脑冷静。就像不能输在起跑线上一样，因为一个不好的开始，预示着接下来的学业，甚至是整个将来，都不会顺利。

尽管有压力，如果孩子们学业进展顺利，父母们还能保持同样的眼光，继续鼓励孩子，表扬孩子。孩子也会很高兴地向父母汇报成绩，因为能获得认同感。

此时，孩子能满足我们的自恋心理，他们是我们的骄傲！

但是，当事情不那么顺利时，困难出现了（成绩差、老师约我们谈话……），此时又会出现什么情况呢？

好了，我们宠爱了这个孩子这么多年，现在开始用不一样的眼光来看待他了。他让我们厌烦、担心、生气，还有损我们的形象。

此时，很不幸，伤害孩子自信的言语脱口而出："蠢东西"，"你到底想变成什么样"，"你会像某某某一样没用"，"你再这样，以后做叫花子吧"，"看看你姐姐，她考得多好"，"你真懒"，"你真自私"，等等。

有时，我们也会控制自己，不说伤人的话，但是我们的眼神会表露出来，孩子看得很明白。

我们经常会接待（很不幸，应该是太频繁了）一些焦虑的家长，孩子还没读完一年级，他们就前来预约，希望求得良方应对学习问题。尽管有时候在一些咨询里，孩子确实存在学习障碍问题，但我们经常发现，很大一部分家长其实是教育系统下行压力的受害者，他们前来咨询只是为了求得心安。

请给予时间，让孩子慢慢来

有一些孩子并不是立马就能符合评测标准的。他们拥有很多其他方面的能力，只是还没有像别的孩子那样，对阅读和写作产生悟性。甚至要等到高三，一些孩子才会对学习有所醒悟。这就告诉家长，学习的路是多么长，过程中得产生多少忧虑。

这点让我们回忆起儿童保健手册，其中的神经运动发展标准，用了一种让人生气的游戏来评判婴幼儿的成长："孩子到了1岁，必须能够垒叠起3块积木。"如果我的小孩儿1岁了，垒叠不了3块积木，这意味着什么？我是不是能够推断出我的孩子发育迟缓？他很笨？他没有未来了？

正是这些标准、测评、与别的同学的比较，才是问题产生的真正根源。这套体制会让父母变得焦虑，改变对小孩儿的看法。孩子一旦不能在规定的时间内完成任务，就会被贴上"问题儿童"和"困难儿童"的标签。接着，父母不得不加强火力来帮助这个"有缺陷"的小家伙。父母带着"为人父母的责任"，开始无条件地信赖"专家"的建议。这种做法很正常。但遗憾的是，这些建议通常被证明是没有意义的，只会让人产生愧

疚感以及让大家变得人心惶惶。

因此，父母曾经在每个阶段给予孩子的无条件的信任，到这时就会消失殆尽。疑虑产生了："如果费了千辛万苦，我的孩子还是做不到，怎么办呢？"父母仿佛看见自己的孩子长大成人后仍旧问题重重（工作不好、生活不稳定，甚至被社会边缘化），而这些只是因为孩子没有通过所谓的"标准"的学业等级测评......

我们很想说出，甚至是喊出："请放轻松！请用更加理智和健康的观点来看待学习！"

知识拓展：历史小故事

阿尔伯特·爱因斯坦小时候是有名的笨蛋，后来贡献杰出、让人敬仰。

安德烈·雪铁龙（André Citron），因为学习实在太差，所以很早就辍学了，他一天到晚待在花园里修修弄弄。很少有人知道，他是现代广告的发明者。

丹尼尔·皮古力（Daniel Picouly），曾经是个有拼写障碍的"笨小孩儿"，后来成了经济学教授和著名的作家。他可以借助电脑的书写修正软件来写作。

我们在这个名单上还可以加上很多名字，他们都是小时候不受喜爱，长大后却成了既有责任感又发展全面的人。但是我们就此打住，大家可以自己去寻找和发现他们，说不准你周围就有这样的人士呢。

标准、评估和自信

标准和评估是有用的，很明显，它们能够提供参考依据。但是，无论是个人还是集体，只有当我们让评估有积极意义和建设性意义时，评

估才能发挥用处。

然而，大多数时候，评估只是施行狭隘标准的一种武器，对那些不幸处于等级排名底部的孩子来说，会让他们变得气馁，还会损害他们的名誉。

很多作家，其中大部分是老师，都曾指责这种系统是完全消极的，会增加人的压力。

知识拓展：历史小故事

在法国，数学教师和教学法研究者安德烈·安蒂比（André Antibi）于1988年把法国评估系统的这种负面压力，发展成为理论，取名为“恐怖的定量”（在2003年，他出版了一本同名书）。

他在书中写道：“‘恐怖的定量’，是指在社会压力下，教师们不自觉地给出一定比例的低分。这个比例就是恐怖的定量。”

安蒂比同时还揭露了在法国教育系统中，存在过分看重分数和把打低分制度化的现象。这种体制通过淘汰来筛选学生，带来的结果是让大量的学生丧失勇气，并被教育系统遗弃。

希望读到这本书的老师别火冒三丈。安德烈·安蒂比自己也是老师，他提出这些，并不是为了让老师有罪恶感，也并非觉得老师是心存邪念，有意给学生分出高下的坏人。恰恰相反，他认为老师本身也是这个不正常的体制的受害者。在这个体制中，如果所有的学生都获得高分，老师会被怀疑，或者会被说做事情不认真。相反，如果老师打分特别严格，则会被看作是一位有高要求的严师，他把要求拉高，因此学生的水平也会随之拔高……

正是这种体制，不合常理且集体盲从，导致了一些老师给出了一定比例的低分。

虽然已证明到了这个份上，但你依旧可能会说：“那又怎样？”

如果评估是有必要的，且想让评估的结果为教育孩子、帮助孩子的进步服务，就必须设计一套新的评估系统。而接下来要介绍的这套系统，我们遇到的很多老师都在使用。它是由安蒂比研究出来的，被他称为“信心合约评估”系统，并且正被越来越多的老师所采用。这套系统的名字，初听可能会让一些人觉得有些想笑，因为很容易让人想起家电产品的标语。

不过，我们却对这套评估系统青睐有加，因为它是建立在自信的基础上的。最为难能可贵的一点，是它重在提升孩子的自信，并增加他们的学习动力。这是一种双方的自信，孩子不仅要对自己有信心，也要对评估他的大人信任有加。

它的原则很简单：老师只有确定所有的学生都有能力通过考试时，才能进行评估。

在这种体系下，没有学生会在做评估时感到满心恐慌。学生都能取得成功，并且从完成的学习任务里获得满足。它带给学生持续努力的欲望，因为它给学生们塑造的形象是正面且被人重视的。课后学习也变得容易起来，因为孩子们的状态是放松的，家长们也一样。

成功的喜悦能产生学习的快乐，减少孩子对学习的抗拒。（如果你想进一步了解这个问题，可以浏览mclcm.free.fr。）

学习动力到底从何而来？

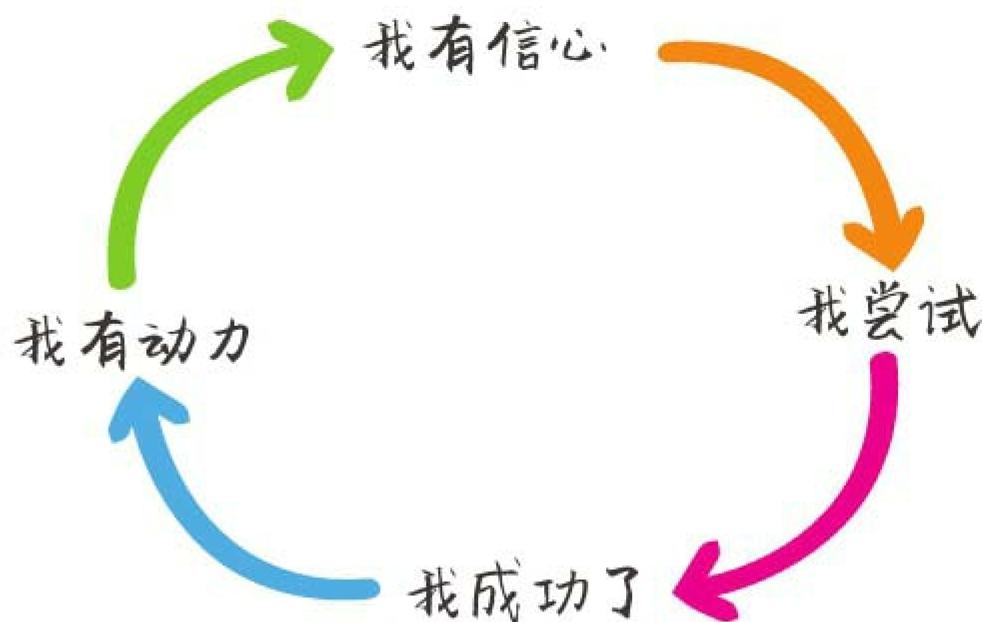
我们经常听到一些父母抱怨孩子缺乏学习动力。由于不了解这方面的知识，父母们会把孩子缺乏动力说成“我的孩子很懒”，“他懒得出奇”，“我女儿对什么都提不起兴趣”，诸如此类。

我们不厌其烦地回复这些忧心忡忡的父母：从来就没有懒惰的孩

子。我们只见过缺乏学习动力的孩子和对学习失去了天生好奇心的孩子。确实啊，这样一个“懒孩子”，却能够花好几个小时把脚踏车拆了装、装了拆，一本不落地看完贝纳尔·韦尔贝（Bernard Werber）的全套小说，或者尝试魔力桥（Rummikub）的所有牌组。

所以，我们不停地强调，动力不是从天上掉下来的。孩子投入学习的动力，取决于多种因素，其中两大主要因素是：自己乐意学和取悦大人。

1.自己乐意学：当我学习时，能从这门功课里获得快乐。如果没有更好的选择，甚至在我不喜欢的功课里，我也能找到成功的乐趣、写完作业的乐趣、付出努力的自豪和取得进步的快乐。学习动力跟对自己和他人的信任度密切相关。



没有哪个孩子或者大人，会大声欢呼自己超级喜欢失败或是变得一无是处。其实，明明知道会遇到难题，但依旧保持愉悦的心情和充满动力地去学习或者工作，本身就很难。

2.取悦大人：我们经常说，孩子学习的主要动力之一，就是希望能取悦大人。这里的“大人”是指父母、老师和生活在孩子周围的成年人。

为什么孩子会努力地取悦大人呢？这是因为，孩子通过取悦大人的方式，来寻求满足和奖赏。也就是说，孩子在寻求认同和重视。大人们在工作中寻求的也是这些东西。不要忘了，在孩子的整个童年里，都是在周围大人对他的看法中获取价值感的。

再大一点儿，孩子长成为青少年，他取悦大人，是为了自己不被念叨。我们遇到过很多青少年，他们很清楚这个道理，且运用自如。因此，我们经常听到他们说：“总之，我看清楚了，只要我考得好，他们就不会烦我，同意我出去玩儿，做点儿让我开心的事情。”其实，这也不是什么坏事，毕竟每个人盘算的都不一样。

对那些非常自闭，失去了学习动力的青少年，我们也会运用这种方法，让他们明白，只要稍微努力一点儿，就能获得各种好处——哪怕仅仅是为了让父母少念叨点儿。通过这种方式，虽然我们还远远撬动不了内在，例如获取成功的喜悦、完成任务的喜悦，或者学习的深层意义和个人的终极目标，不过，它至少能让那些挂在空档已久的“马达”动一动。

思考一下

孩子写作业时，必须要克服的困难是什么？不同年龄的孩子，有不同的困难，但主要是以下三大方面。

1. 万事开头难。不愿意抛开手头更有趣的事情，如看电视、玩电脑等。

2. 无法在合理的时间里完成作业。这点需要集中注意力并高效地学习，这样才能避免写作业这件事因为拖延或是拉长时间而变得痛苦。

3. 无法保持动力。鼓励孩子不要泄气，无论是面对大堆的作业还是难题；但是也要理解，孩子在学校至少已经学习了6个小时了。

提升自信的方法

我们刚刚看到了，自信和源于自信的动力对支撑起和谐有效的学习是多么地重要。

我们不能就此打住，还得启发你思考，并且告诉你一些途径，来帮助你提升这种来之不易的自信。

但是首先得解释一条有用的小定义，可能你在大辞典里找不到，但是却能回答这个问题："孩子或者青少年是什么？"

孩子是在成长的小生命。解释完毕！

孩子是一个人，必须被尊重，他暂时没有经验和资源（如体能、心理、精神、经济等）来独自应对人生。

但是，他更像一块海绵。就像我们前面提到的，一块能吸纳感情的海绵。

那么，作为父母，面对困难重重的前路，我们该如何让孩子变得自信呢？

三大先决条件

基本上，所有的父母都想在学习上支持孩子，最后却往往会变成一场战争。这是为什么呢？

所有的父母都想帮助自己的孩子，但不是所有的父母都是教学方面

的专家。下班回到家的父母们通常都很累，他们希望孩子的作业写得又快又好。并且，除了孩子的作业，还有很多家务活要干。因此，父母们就会变得不耐烦，除非是段位很高的瑜伽修炼师。这时要想保持冷静和随时恭候孩子差遣是件很难的事情，特别是当孩子拖拉不愿写作业的时候，或者是看到他们总是坐不住，每隔几分钟就站起来，还满腹牢骚"我不会，太难了！""真不公平，作业这么多"的时候。

况且，我们还没有提那些确实在学习上有障碍的孩子，对他们来说，写作业就如同受罪。当父母们花了一个小时才帮助孩子做完第一道题目，而后面还剩很多道题时，就更难保持冷静和平和的心情了。

因此，我们建议父母尝试以下三种重要的方法：

1.对自己宽容。告诉自己，我已经尽力了，并且做得也很好了。父母的使命，不是成为决定孩子成绩好坏的超级老师。就像埃德加·莫兰（Edgar Morin）在他的著作《伦理学》（Ethique）中所言，永远不要忘记把基础的事情放在重要的事情之前。法国是有名的让孩子超负荷学习的国家，因此不能忘了，在写作业之前，应该有充足的睡眠、鼓励的拥抱和家人齐聚的晚餐。

2.循序渐进。我们经常看到，孩子进步不够快会让父母非常焦急。因此，只要结果没有如期而至，家长便会气馁和恼怒。对孩子也是同样，家长会在有限的时间里，给他们定一个完不成的目标。因此，我们建议父母把终极目标，切分成一个个容易实现的小目标。（请参加见64页）

3.利用有趣的合作方式来高效学习。芬兰的孩子成绩好，并且身心健康，以他们为榜样，我们请父母把孩子的作业时间，当作是孩子以自己的方式来获取知识的过程。父母在此只是扮演陪伴的角色：告诉孩子"你能做到的"，让他心安。问他"你是怎么记住的啊"，帮助他找到自己的学习模式。思维导图在这方面是一个很有用的工具（请参见161

页）。

不要犹豫，你完全可以把上面这三种方法分享给你的孩子，这对于他们也同样很适用。

1.对自己宽容。“我一直都在尽我所能地努力做，有时我做得到，有时我不能立马做到，但是我稍后肯定能成功。”目标是不要放弃，明天继续努力。

2.循序渐进。我把要写的作业和要做的功课变得多样化起来，这样可以避免大脑消化不了，因为“做太多的数学题，就会变得不会做数学题了”。我把学习排成周计划（即使我才上小学四年级），这样既可以不慌不忙地学习，也可以让脑子有充足的时间去理解消化。

3.我不再把爸妈视为“只会找我麻烦和不停念叨我的人”。我信任我的爸妈，并且接受他们的帮助。我告诉自己，我可以和爸妈一起发现很多美好的事物，学习也可以变得很有乐趣。

不要忘记皮格马利翁效应

无论发生什么，父母都要试着永远带着爱去看待孩子。请回想下罗森塔尔的实验（参见15页）。

我们如果轻易地给孩子贴上如下标签：做事情慢、动来动去、闷不吭声……就会把孩子定义和困在一个固定模式里，让他很难逃出来。因为孩子会变成我们期待的那样，所以我们可以给予孩子好的期待和一些可以自我实现的正面预测。

头脑清醒且始终如一

不带任何评价、客观地审视自己，我做这样或者那样的事，对孩子

说这些话，我是在教育他呢还是在打击他？如果我对他提出我的这种想法，我是在帮助他成长呢还是仅仅为了安慰自己？

因此，有一点始终都很重要，就是在给孩子的评价中，我们应该经常问问自己这些言语是否具有教育价值。

案例分析：汉娜，初二/对于拖延症，唠叨不如亲身帮助

汉娜，12岁，初二学生。一个周日晚上9点钟，汉娜找到妈妈，向她抱怨：“妈妈，我明天有个考试，我必须得记住1850年到1945年间的16位法国总统，我忘记这事儿了。”当然，整个下午，她并没有忘记看喜爱的电视剧和去好朋友家玩。

汉娜的妈妈有两种选择（汉娜是我的女儿之一，你看出来了）：

选择一，对她大吼：“完蛋了，怎么可以这样！你真是的！你总是这样，你有一下午时间都不知道学习……总之你自己想办法解决，等着挨罚吧你！”

选择二，也是最后采用的方法。告诉她：“把你的作业本拿来，我们一起看看。”半个小时后，得益于思维导图的神奇作用和两人的合作，功课完成了。

汉娜妈妈依旧批评了汉娜，她的拖拉使得妈妈不得不中断正在看的电影，今天晚上发生的事情，要总结经验，下次考试就知道怎么做了。

我们在后面谈到思维导图的使用技巧时（参见139页），会再次提到汉娜和她记国家元首的案例。

让孩子自己做主

帮助孩子成长、提升自信和自尊，必须得让孩子自己做主。

对自己有信心，是坚信自己能够独自完成要做的事情，并且会做得很好。

有一天，我们接待了一个10岁还不会自己系鞋带的男孩儿。他找的借口是，他“超级喜欢”有魔术贴的鞋子。我们问那位妈妈，为什么儿子不会系鞋带。妈妈说，起初她尝试很好地教他……但他“系得不够快，不擅长做这个”。很快，为了抓紧时间和避免吵架，她就干脆帮他系好。

我们又问男孩儿：为什么宁愿穿有魔术贴的球鞋，也不去试着学习系鞋带呢？他立马告诉我们：“我受够了妈妈觉得我很笨，不能像大人一样系鞋带。有一天，我系好了鞋带，我妈妈却说方法不对。她甚至还说我弟弟都系得比我好。我很生气，妈妈也生气。从那以后，我决定了，我只穿有魔术贴的鞋子，这样妈妈就不会吼我、骂我很笨了。当然了，我的双手确实不是太灵巧。”唉……

学习有时候是个很漫长的过程，并且乱乱的。每个新阶段，都要让孩子有机会自己去体验、犯错和重新开始……不要粗暴地对待他，他有一天会成功的！

尽可能地放手让孩子独自去做，跟他说“你看，你做到了啊”“我为你骄傲”……让孩子自己做主，也是鼓励孩子做出选择。

让他从很小的时候就开始自己做一些简单的决定，这种做法，会对他以后做复杂重大的决定起到帮助作用。

例如，从2岁起，我们就可以让孩子选择他想吃的水果、睡前想听的故事，然后接下来让他决定，他想怎么穿衣打扮（当然了，得符合季节），他想赠送给朋友什么生日礼物，等等。

让孩子自己做决定，可以向他展示我们对他的信任，让他知道他的意见的重要性。你可以自由定义，哪些方面让孩子做决定，哪些方面由你来决定。

我们要认识到，如果在日常生活中，孩子没有自主权，他在学习上也不会独立自主。

赏识孩子

孩子放学回家，手里拿着一幅好看的画……好吧，其实也看不大出来他画的是什么。他说他画的是恐龙，你觉得是一团上了色的乱麻，有什么好说的呢。

即使结果不是那么尽如人意，但是我们总能找到一些可以表扬的方面，并且突出孩子做得好的地方，例如，可以说“你的画好漂亮，你涂的颜色很美”，还可以说“你很好地整理了你的房间”，“我接电话的时候，你表现很乖”，“你和我一起整理了买来的东西，帮了我大忙”，“你真棒，没有放弃，把题目做出来了”……

这么做的目的，并不是让孩子自我膨胀。在这方面，美国小儿科医生托马斯·贝里·布雷泽尔坦（Thomas Berry Brazelton）指出，要让孩子意识到成功，是需要给予赞扬的。然而，太多的表扬和奉承，也有可能会给他造成过重的压力。而指责同样会伤害他，打击他的自尊，把他推向消极。这些都是需要掌握分寸和说话技巧的。

对孩子说正面的话

通过大量的正面心理学和神经学方面的研究，我们现在明白了形式可以影响内容。

同样，比起采用负面形式传达的信息，我们的大脑能够更好地理解

肯定的、正面的信息。与其说“不要叫”，不如说“请你温柔地说话”；与其说“不要跑”，不如说“走路就好”。同样，可以用“试着对妹妹好点儿”，来替代“不要打妹妹”，等等。

自信源于自尊

如果用“他很搞笑，像个小丑”，“他总是迟到”，“他是家里的艺术家”，“真是个读书人”这些来定义孩子，会把孩子禁锢在一个他无力逃出的角色里面，而这个角色可能让他失望，哪怕我们给出的是好的评价。

因此，重点是只去评价孩子的行为，而不是孩子本人。

例如，你的儿子弄坏了妹妹的洋娃娃，最好不要说“你不乖”，而是告诉他“你弄坏了妹妹的洋娃娃，这样做不乖”。同理，“这道题目你做错了，重做下，你肯定能做出来的”，远比“你是笨还是怎么了”有建设性。

这样做的话，我们评价的就不是孩子本人了，而只是他的行为；孩子也不会那么焦虑和觉得不受尊重。不要忘了，孩子和我们一样，是有权利犯错的。

强化孩子的正面行为

我们经常发现，同重视情绪类似，父母对孩子扰人的负面举止也非常在意。

做傻事、犯错、不听话、唱反调、懒散、说脏话、使用暴力等都是一些能马上引起家长强烈反应的行为。孩子很明白这一点！一个想吸引父母关注的孩子，总会无意或者有意地采用一些负面行为来达到目的。

为什么会是这个样子呢？原因很简单，也很符合逻辑，已经延续了

千百年。由于人们总是把关注的焦点放在负面行为上，并且对此反应强烈。加之把正面的行为看作是标准行为，应该做到的，便没有给予太多关注，因此就会给孩子释放出这样的讯号：如果你想独占爸妈的时间和关注，就得闹事、不学习、不洗澡、打妹妹、骂老师、吸烟、逃课等。这样，爸妈肯定会有反应，他们会紧紧盯着你，对你特别关注！

偶尔会听到一些孩子告诉我们："我爸妈，他们只照顾我的弟弟（或者妹妹），并且他（她）明明让爸爸妈妈很烦啊，他们从来都不关心我。我明白了，听话没有一点儿用。现在，我也学弟弟（妹妹）那样，这样爸爸妈妈也就会关心我了。"

怎么做才能走出这种不正常的怪圈呢？

解决方法很简单，简单到让你觉得不像是真的。不过，却一用一个准。

如果我希望孩子言行举止很正面，我就应该给孩子正面行为的关注大大超过负面的。

这并不是说，孩子举止不当时，不惩罚他。而是说，要鼓励、表扬、嘉奖、认可孩子的所有正面行为。要让他知道，如果他举止得当，他可以得到很多好处，如：父母的心情会很好，会更认同他，不会吼他，他会有更多玩的时间，等等。

正面行为可以是多种多样的：写作业不抱怨，遇到不满意的事情不大发雷霆，自觉自主，安排好学习，前一天晚上就准备好第二天的东西，等等。作为父母，要在第一时间告诉孩子自己的期许是什么，然后，给他定下内容明确的任务，数量不超过三个，并要求他一周内完成。

1.不拖拉，晚上6点开始写作业。

2.吃晚饭前，准备好第二天上学要用的东西。

3.生气的时候，不往地上扔书本。

以下是一个正面行为强化表格，它挽救了很多绝望的父母。根据孩子的年纪和你们选择的任务，可以很容易地做出属于你们自己的正面行为强化表格。

任务	星期一	星期二	星期三	星期四
我晚上 6 点开始写作业				
吃晚饭前，我准备好了第二天上学要用的东西				
我没有再往地上扔书本				

正面行为强化表格的目的是让父母和孩子之间的关系更为客观。游戏规则如下，必须得提前制定好。

1.如果孩子完成了任务，请画上一个绿点点；如果没有完成任务，请画上红点点。

2.一周后，如果孩子得到了四分之三的绿点点，他有权利获得奖励。奖励不一定非得是物质上的（出门玩、玩电子游戏、周末多看一小

时电视等都可以作为奖励），但最好是一个可以跟他一起玩的活动。

3.孩子每获得一个绿点点，都要表扬他。如果是红点点，也不要批评他，当着他的面，给他在表格里画上一个红点点就行了。

4.不要用红点点来威胁他，不可以对他说："你如果不做这件事，就给你贴个红点点！"这样可以避免孩子跟我们讨价还价，也不会让他有愧疚感。

每天晚上做总结，然后画红绿点。

到了周末做总结，如果红点点占多数，请不要给孩子上没用的说教课。相反，要突出他的进步来鼓励他，让他觉得可以越做越好（例如告诉他：我相信，下周你肯定能做到）。要知道，开始任务的第一周特别重要，家长们要宽容地对待孩子，让他感觉到他正在成功。

就像大家在这几章看到的一样，很明显，学习是一项头脑和心灵都得参与的活动。但是，也不能忽视身体在学习中扮演的角色。身体，经常被忽视，甚至还要承受不公平的待遇，却是参与学习的基本要素。

表扬便签

（请自行取用）

请沿虚线剪下

你真是个天才

我要向你学习

你真棒啊

你的笑容灿烂极了

你真可爱

你干得不错

你天性善良

我喜欢你做的事情

第六章　让身体准备就绪

· 健康的精神住在健康的身体里。

· 放松才能学习。

· 我动，我学习。

正如大家在前面几章看到的，很明显，学习是一个需要头脑和心灵共同参与的过程。现在我们想和大家聊一聊身体所扮演的角色，从而完美结束我们对“有利于学习的因素”的探索。

身体是我们脑力和情绪状态的晴雨表。如果我们思维不畅，身体不舒服，通常是我们的身体在通过各种形式向我们示威，提醒我们应该回归健康有序的生活。

相反，假如我们毫不理会我们的身体，甚至更糟糕的是，我们把它完全排除在学习的有利因素之外，那么很有可能，我们的头脑和心灵也不会很好地工作，从而导致我们无法学习。

健康的精神住在健康的身体里

人们经常惊叹，我们的身体是如此完美、复杂，同时又如此脆弱！

这台“机器”自主运行得非常好，以至于大部分时间，我们根本意识不到，它其实是做出了很大的努力，才让我们保持精力充沛，我们对它却……

我们经常告诉前来咨询的人们和我们的实习生，如果希望身体能帮助我们学习，就一定要善待它。

我们的身体为了维持正常运转，会有不同的需求。

用力呼吸

我们的大脑需要空气，确切地说需要氧气，才能全速运转。氧气是种神奇的自然元素，会在我们的大脑和身体里面创造奇迹。单单大脑所耗的氧气量，就占了身体所需全部氧气的20%，但是大脑的重量只占我们身体总重量的2%。

有一种非常简单，且可以免费获取氧气的方法：让户外的空气流通进来。

我们询问前来咨询的人有关学习环境的问题时，发现他们之中几乎没有人会想到，在开始学习之前，要先让房间通通风。

所以，我们建议父母和老师，既使是在寒冬，无法把窗户都打开，也要保持每半个小时就让房间和教室通通风、透透气。

多喝水（最好是不含酒精和糖的水）

让我们一起来探索一下大脑吧。简单来说，大脑神经元是通过电流和化学递质来传递信息的。

我们先把化学递质放一边，一起来看看电流。请努力回想一下六年级学过的电流知识。什么是电流最好的导体呢？水，没错！

因此，多喝水，能让我们更好地想出点子，并让思维更灵活。如果你发现孩子突然很难集中精力思考，不妨让他喝点儿水。

我们很遗憾地发现，在学校里，有些老师不愿意让孩子定时喝水（虽然我们知道，要考虑学生打水仗的“危险”）。

吃好，才能更好地思考

吃好才能更好地思考，也要取决于我们吃什么。营养科医生塞西尔·苏哈多（Ccile Surateau）跟我们有着非常紧密的合作关系。她提醒大家，儿童和青少年的大脑有了专门的饮食，才能更好地思考和记忆。

像运动员营养食谱一样，她推荐了为提高学习效率而特制的食谱。我们对体育冠军的特殊饮食很容易理解，但是谈到脑力活动需要特制食谱时，好像就没有那么在意了。然而，大脑是我们身体的组成部分，单凭这个身份，它就可以当之无愧地享受到同等的关照。

这里有几点小建议，可以更好地丰富孩子的饮食。

1.维生素。维生素是保证脑细胞正常运作的必不可少的元素，尤其是B族维生素，通过食用全麦、香蕉、海鲜和菠菜可以获取。

2.omega-3。常见于深海鱼（如鲭鱼、沙丁鱼和鲑鱼）、植物油中，尤其是核桃油和菜籽油（棕榈油不是），是生成神经元必不可少的养分。

3.糖分。大脑同时还需要消耗大量的糖。推荐食用蜂蜜，而非其他的精制糖或糖果，因为它们会对专注力产生不利影响。在学习前摄入甜食，会使胰岛素分泌过量，甚至一刻钟后还会导致低血糖。

睡好，才能让大脑更好地工作

睡眠阶段，大脑可以激活神经元链接，帮助记忆。

睡眠时间因人而异，也因年龄而异。有些孩子睡得很多，有些却睡

得很少。但是，即使你的孩子不爱睡懒觉，也尽量要让他保持至少7～8小时的睡眠，这样才能恢复体力，让大脑健康发展。

现在，疲惫的孩子已越来越多。疲惫带来的影响是不容忽视的，并且对学习很不利。小孩子如果疲惫不堪，就会很难调动注意力和专注力，记忆力也会变差，且很难保持状态，更别提控制情绪了。所以，正如我们前文说到的，小孩儿会变得不安、易怒和哭闹，导致学习受阻。

青少年也是如此。随着新科技的出现，近几年来，睡眠不足问题已变得越来越严重。我们可以毫不隐讳地说，绝大多数的青少年，会躲在被子里，一直玩手机到深夜。他们会通过手机软件同朋友聊天。大部分孩子承认，他们把手机放在枕头下，整夜开着机。因此，一晚被信息提示音吵醒数次也是常事！这是一种很让人担心的状况，不是吗？然而这确实是客观存在的事实。

我们再来说说那些房间里有电视机、电脑和游戏机的少年吧。他们中间的一些人，甚至会等父母睡着后，坐到屏幕前，一直玩到深夜。

对于上述现象，我们的态度很明确：如果你想保护孩子的睡眠，从他还是幼儿开始，在晚餐前，就要让他远离屏幕和手机。

放松才能学习

正如我们在前面所说，学校新知识和新技能的习得，并不是单纯的认知能力的问题。所以，仅凭良好的意愿是不够的。身体必须做好工作准备，去接受和处理信息，并且根据不同信息做出反应。除了智商水平，学习还需要良好的身体状态，智力才能被更好地调动起来。

而且，肌肉过于紧张，通常与负面压力有关，会导致各种性质的身体功能运转不良。

我们经常接触到一些有书写困难的小孩儿。他们的手，因为肌肉过分收缩，没法正确写字。这很可能导致这些孩子直接放弃学习写字。对于这些孩子，我们强烈建议去做书写纠正治疗，以帮助他们解决在书写上遇到的难题。而书写纠正治疗中，最为重要的一点便是保持肌肉放松。

对于阅读学习中有困难的孩子，也是同样。如果在学习过程中，需要融入对应的心智动作，便会对流畅的视觉能力有所要求（例如，眼睛从左到右的运动）。然而，一些孩子因为太过紧张，致使眼睛跟不上节奏，因此做不出正确的动作。

大多数时候，身体处于紧张状态的孩子，会花费所有精力来补偿身体上的弱点。因此，便没有多余的精力去调动他们的认知能力。

无论在什么情况下，只要发现孩子的压力过大，我们都会建议先让孩子有规律地放松，让他们的身体变得更为舒展，从而更好地进入学习状态。

要记住，以预防的方式来放松身体，也是很有效的。放松身体应该成为健康生活的一部分，要与卫生保健处于同等重要的位置。

小练习：让身体放松下来

下面是几个小练习，做起来很简单，父母可以和孩子一起做。

–腹部呼吸法（参见72页）

–面部按摩

–颈部、肩膀和手臂的伸展运动

–手部放松运动（手部先是快速地晃动，然后再慢慢地晃动）

年纪很小的孩子，没办法很好地放松自己，建议父母给孩子做“布娃娃被动操”。

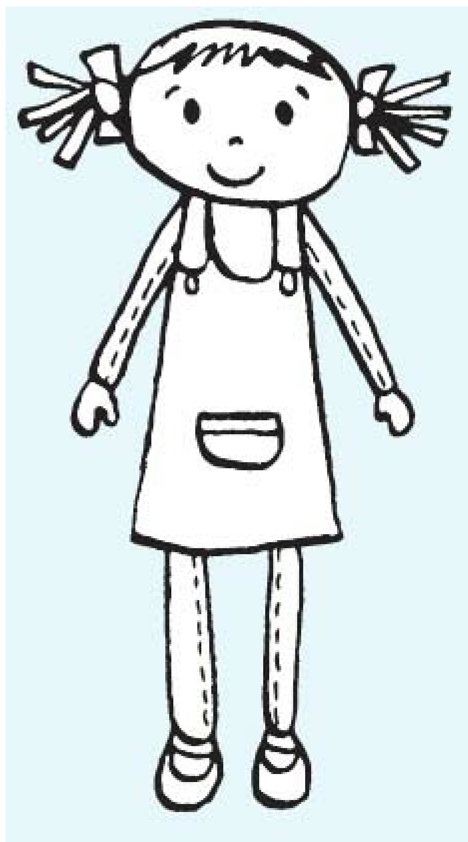
小练习：布娃娃被动操

让孩子平躺，闭上眼睛，确定他的胳膊和腿都是放松的……

对他说：“把自己想象成一个布娃娃……你的腿和胳膊都软软的……我要把你的腿和胳膊朝各个方向动一动，你不能抗拒，要让我做完哦，因为你是一个布娃娃……”

依次轻柔缓慢地晃动他的手、胳膊和腿。向上举起他的胳膊，然后突然放手。

当他不再抗拒，任由你做操的时候，就算达到目的了。



负面情绪正面视觉化

把负面情绪正面视觉化，是一种非常有用且容易操作的方法。它可以在很短的时间内让人平息焦虑、怒火和悲观情绪，进而转化成积极正面的态度。

我们会定期在工作室或者研讨期间，用这种方法来训练孩子和父母，以便他们在日常生活中也能运用。几年下来，我们看到这个方法对我们的帮助是非常大的。它是身心修养学的基础组成部分。

知识拓展：身心修养学

身心修养学（sophrologie）一词，来自希腊语sos（和谐）、phrein（精神）和logos（科学，研究），是一门关于意识和谐的科学，发明者为哥伦比亚神经精神学医生阿方索·凯塞多（Alfonso Caycedo）。

它于1960年被发明，是多年临床经验的结晶，结合了神经精神学、传统放松和催眠技术，以及几大东方冥想技艺，如日本禅宗、藏式冥想和瑜伽。它包含有呼吸法、肌肉放松法和正面视觉化法，被广泛应用于行为认知疗法领域。

接下来，你会看到一些小练习，可以和孩子一起完成。这些练习可以赶走负面情绪，让我们充满正能量。

在开始正面视觉化练习之前，请让孩子平躺或者坐好，然后闭上眼睛，有意识地进行腹部呼吸（参见72页）。随着呼吸，孩子会慢慢放松下来。

转移负能量的方法有很多：清空问题口袋、装进烦恼盒、脱掉生气的大衣、把负面情绪放在一个物体上。

小练习：驱赶负面情绪

让孩子想出所有令他烦扰的事情：负面想法（如，我一无是处，我完成不了），负面情绪（如恐惧、焦虑、愤怒和悲伤等）。

然后告诉他："把所有令你烦恼、干扰你、让你生气、让你害怕和难过的事情全部拢在一块儿……然后想象你在吹一个气球……你每往气球里吹一口气，就是把你的某个烦恼吹进气球里……"

让孩子反复地吹几次气球，直到他内心累积的负面情绪全都"吹进气球"。

然后对他说："既然你把烦恼都吹进气球里了，现在想象一下，你把气球口扎紧，然后对着气球最后吹一口气，让气球带着你的所有烦恼飞走……现在再感受一下，你觉得舒服多了，轻松多了，放松多了……你没那么害怕了……"

这么做的目的不是让孩子盲目乐观，而是让他们意识到，在短时间里，他们可以选择远离给他们造成负面情绪的状况。这个方法很聪明，可以慢慢地教会孩子以乐观的态度在生活中定位自己。

当然了，有些让我们不舒服的状况是无法规避的，但是，我们能够避免这些状况给我们留下负面烙印。而且，这些对孩子有帮助的方法，对大人们也同样适用。所以，你也不妨试试这些小练习，把负面的情绪正面视觉化吧。

小练习：接收正面的情绪和想法

一旦帮孩子赶走了负能量，就可以让他给自己装满正能量了。下面这个小练习，可以让他提取自身有益的、充满活力的且可以让他安心的能量。

你可以这样对他说：“想象一下，你正在调制一瓶魔法药水……你选择了一个瓶子，它的形状、颜色和材质都是你喜欢的……你马上要在瓶子里装满所有让你舒服的事情、想法和情感，它们让你开心和安心，给你勇气……你还可以放入爸爸妈妈富有爱的词语……你喜欢的玩具也可以放入瓶子里……还有表扬的话和正面的语言也放到里面……把你的好朋友也放进去……让你感到轻松的音乐也放进去……”

“魔法药水调制好后，再来接着想象，你慢慢地喝完它。每喝一口，你安静地吸气，再慢慢地吐气，让药水流遍全身……从头到脚……你尽情地品尝着这些进入你身体里的小幸福……你感觉到这让你很舒服……你觉得很平静也很快乐……生活此刻很美好……”

你懂得这个练习的原理了吗？当然了，根据孩子的内心世界和年龄，你可以改变内容。

如果对象是青少年，你可以用成熟的语言给他解释这个练习的构想。如果你在场指导会让他不自在的话，也可以让他在房间里独自练习。

从神经学的领域来看，正面视觉化的方法可以在人的大脑里创建新的神经链接。我们每次运用这种方法，都可以强化大脑里的神经路径（记忆痕迹）。通过大量练习，日积月累，我们就可以把大脑配置成积极正面的模式。

正念

正念，融合了东方佛教的禅修（在当前的应用中通常是脱离宗教背景的）和正面心理学内容。美国生物学家、身心医学的创始人乔恩·卡巴特–津恩（Jon Kabat-Zinn）是提倡此学说的第一人。在法国，克里斯托夫·安德烈（Christophe Andr）和弗洛朗斯·塞尔旺–施赖伯，有力地证明出，正念能够安抚情绪、教人集中注意力和接受当下处境，无论事实

情况如何。

世界上有很多学校在教学计划中，都会把正念编在其中，并且取得了喜人的效果。

好了，那我们也赶紧在学校和家里试试吧。

思考一下

请回忆一下孩子出生后的最初几年（6岁之前）。当你观察他时，最让你震惊的是什么？是他几乎无时无刻不在动！他在晃、在扭、在跑、在跳（甚至跳到水坑里）、在爬、在跳舞、在翻跟斗！一刻不停。所以，我们光是看着他消耗那么多的体力，就觉得很累。偶尔，这也会让我们嫉妒和怀念那些易逝的青春时光。

运动是充电，学习是放电

当迈入校门后，事情变得严肃起来，因为所谓的“基础”学习开始了。在这个阶段，我们发现体能水平和智商水平开始有所区分。教学中，会安排几个小时给体育课；此外，孩子们必须每天坐上6个小时，而且凳子往往还不是很舒服，就那么挤在前后排之间。所以，孩子们首先得克服身体上的困难，然后才能让大脑投入学习中。真是悲哀啊！

一些学生很好地遵守了上课不准动的命令，付出了我们称之为“超人类”的代价。一些孩子做得没那么好，他们控制不住自己，在凳子上动来动去，不停地摆弄文具盒，直到把笔弄到地上，然后再高兴地弯腰拾起。还有一些学生，则会忍不住想去洗手间，或者主动提议去给其他班级传送消息，或者找尽机会站起来活动双腿。

这样，我们就很容易理解，在课间的时候，孩子们为什么会那么大

声地喧哗、起哄，甚至还会打架。想象一下，如果你把100多头动物，关在笼子里几个小时，然后同时把它们放回角斗场，会发生什么呢？肯定是欢迎来到课间弱肉强食的世界！课间10分钟，孩子们能很好地活动活动身体，释放一些紧张情绪。几分钟一过，他们就得重新被关回“笼子”，并且得快速地回归学习状态，来上数学课。然而，之前还没有谁教过他们如何从玩耍中收心。

这样，我们也就能够理解家长经常说的一句话了：“我真是不明白，老师说他在学校很乖（‘乖’在这儿是指上课不小声说话、不动来动去）。然而回到家，他简直皮得像个小恶魔。他一刻也待不住，甚至还带着点儿攻击性。我觉得他跟老师说的好像不是同一个人。”但是，这的确是同一个孩子啊，这个孩子很好地遵守了规矩，整个白天都在克制自己。所以，一出学校大门，按捺已久的天性，便爆发了出来。不幸的是，这一天还没有结束呢，这不还有作业要写吗？哎呀，痛苦！

在此，我们向已经深知不可以把身体运动同智力活动隔离开来的老师表示感激。他们调整教学方法，把运动融入学习过程中，从而更好地辅助学习。更难能可贵的是，大的教学环境并不是很鼓励这种将身体运动和文化学习相结合的方法，但他们仍旧在坚持。

当我们谈到身体在学习中扮演的角色时，我们还可以更进一步地论证出将身体融入教学的重要性。将身体需求纳入考虑范围，不仅仅是指放松身体和释放精力。其实身体本身就是一种学习媒介，它全程参与了基本知识的习得。运用身体来学习，有利于孩子认知能力的提高。请回想一下，我们可以通过五种感官来学习，并且身体的各个器官也都是参与其中的。所以，我们并非只有一个大脑。

现在，我们就来看一些简单可行的练习吧。这些练习能够让身体和学习协调统一，甚至还可以让身体更好地服务于学习。

健脑操是40年前，由加利福尼亚医生保罗·丹尼森（Paul Dennison）

发明出来的。这是一种通过运动来提高学习效率的方法，它建立在运动是学习的基础这个理论之上。健脑操共有26式，动作简单好玩儿，且用意明确，例如交叉运动和卧8式运动等。这套体操之所以会被广泛使用，是因为它在改善专注力、注意力、学习动力、肢体灵活度和记忆力方面有很好的效果。

我们的目的不是把你打造成这方面的专家，不过，我们仍旧很希望和你分享两式练习操（交叉运动和卧8式运动），我们自己也经常使用。这两式练习操很快就能做完，并且对孩子很有帮助。

小练习：交叉运动

请孩子用右胳膊肘触碰左膝盖，然后用左胳膊肘触碰右膝盖。

重复这套动作，从快到慢，眼睛先睁开，然后闭起来。

最后，请他保持住一个姿势不动。

交叉运动能够同时激活大脑的两个半球，有助于它们创建链接，交流信息，从而提高专注力。

小练习：卧8式运动

让孩子向前伸出一只手，同眼睛等高，大拇指朝上。

然后，请他慢慢地在空中写出一个大大的卧着的8字，写的时候，从中间开始，然后往上。同时，眼睛跟着手部动作走。

一只手重复这个动作三次；然后换一只手，继续做三次；最后，两只手一起做三次。

卧8式运动可以改善协调和平衡能力，以及双眼视力，对阅读学习

很有用。同时它还可以让人更好地集中精力。

无论你有没有练习这套健脑操，重点是要记住，孩子在学习的过程中要适当休息，做一做运动。让孩子尽情地活动5分钟吧。

让身体运动的方式多种多样：跳高、跳舞、靠墙压腿、在院子里跑、打拳击沙袋、打枕头、挠痒痒……总之，所有适合孩子的方式皆可。

必须规定运动的时长（可以考虑用计时器），不要超过5分钟。休息时间结束后，务必要让孩子们收起玩心，保持安静，可以用我们前面介绍过的集中注意力的小游戏（腹部呼吸法、身体对称轴想象法、曼陀罗填色法等）。游戏规则必须提前说好，这样才能让孩子们很好地恢复学习状态。

最后，我们用一句谚语来结束本章——“路遥惜坐骑”。

若要学习有效率，就得让大脑休息。身体和大脑是无限关联的，如果忽视了它们最基本的需求，它们肯定会闹事（例如头脑疲劳、记忆出现漏洞、脾气暴躁、注意力难以集中等）。

当然，这些并不是说我们不让自己投入到学习中，要把学习变成娱乐，而是要好好调整自己，让学习变得更有效率。

教导孩子好好地照顾自己的身体和大脑，因为它们是那么地宝贵和脆弱。要跟他细说适时充电、补充能量的重要性。

现在，你对这种正面的学习方法，已经了如指掌了，请用这种头脑、心灵和身体的学习方法，去帮助你的孩子吧。

我们希望你能在正面的学习法中走得更远，因此接下来给你介绍一种很强大的学习方法，以及它使用到的工具：思维导图。

第三部分　苏格拉底、亚里士多德的思维导图故事

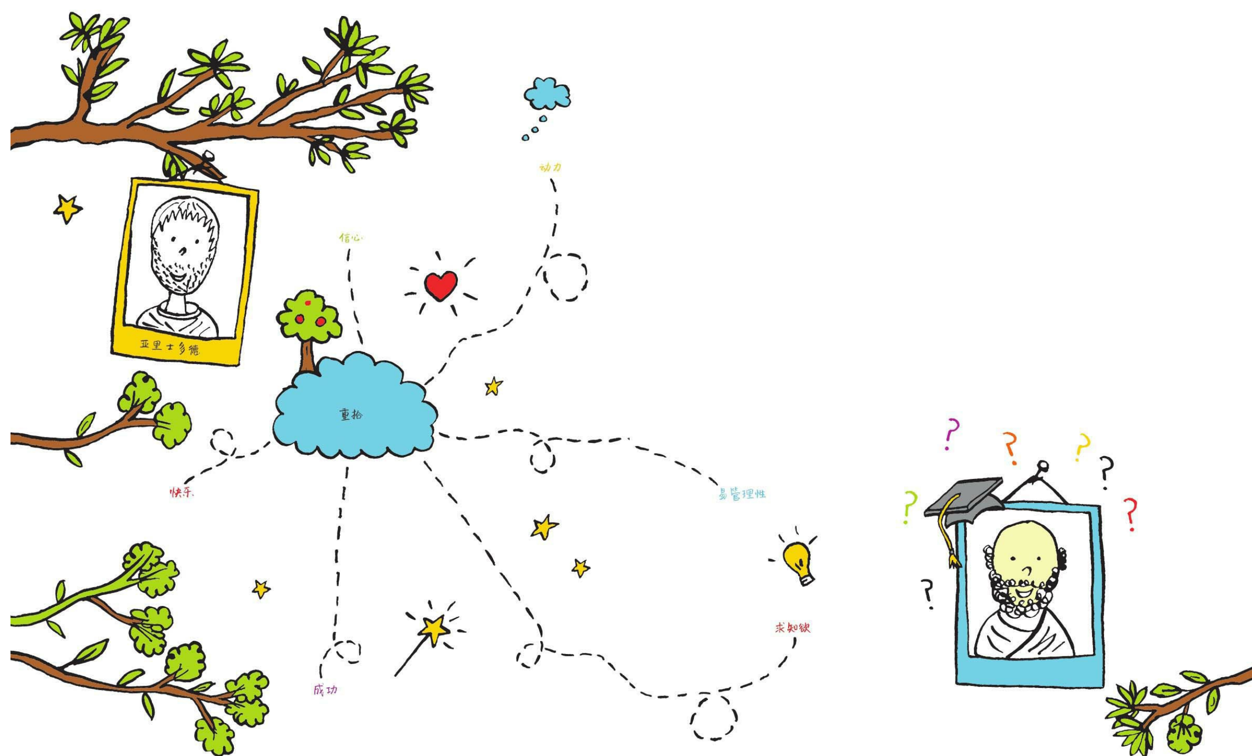


插图　弗尔弗

第七章　苏格拉底的“助产术”教学法

· 苏格拉底“助产术”，启发思考的艺术。

· 神奇的话语，打开知识的大门。

· 燃烧的大脑和创意思维。

在法国的教育体系中，在幼儿园出现哲学小讨论之前，学生要到高三，才能接触到哲学。任教于古斯塔夫—莫诺高中的哲学老师布吕芒塔尔夫人（Blumenthal），一直以古希腊正统的逍遥学派哲学法给学生上课，如果大部分的学生都能聆听到她的教诲就好了。其实，即便过了3岁，苏格拉底“助产术”（译者注：是一种教学法，老师如同助产士，启发、引导学生，使学生通过自己的思考找到答案）式对话艺术，也是乐趣无穷的。

启发思考的艺术

如果你还不认识苏格拉底，我们就稍微介绍下他。他名叫苏格拉底，姓氏也是苏格拉底，因此他叫作苏格拉底·苏格拉底。

苏格拉底的父亲是位雕塑工人，母亲是个助产士。苏格拉底在雅典开了第一所“哲学咖啡馆”，并因此在当时变得家喻户晓。他把自己的知识传授给雅典的很多青年人，其中就有柏拉图——他在后来也变得举世闻名。

母亲从事的职业，给了小苏格拉底很大的启发。苏格拉底长大后，

创造了“助产术”这一哲学思辨法，即通过提问的方式来启发思考。

“助产术”教学法以开放式的提问为基础，让人们自己去寻找属于自己的答案，获取思考的自由。

提出好问题

想象一下，如果老师给学生出这样一个谜语：上边窄下边宽，六只耳朵长头上，你若挠我我就响。然后，让学生猜是什么。要让学生立马回答出来肯定很难（除非他们平时一本不落地看完了《谜语大全》）。

为什么我们的大脑就不能像“最强大脑”那样运行？为什么我们的大脑不能立马找到答案？

为了把这个问题弄清楚，我们先来看看，面对一个问题，人们经常采取的策略有哪些。

第一种策略是**沉默**。谜语不停地在脑子里回旋，或像念咒语一样，嘴巴不停地重复谜面，以图灵光闪现。可是最终还是没有猜出谜底。另外也有可能，我等同桌说出答案，这样我就不用再想了，反正我不擅长猜谜语。

第二种策略是**回答**。我说出一堆答案，因为运气稍微好点儿的话，很有可能会说中。

第三种策略是**分析**。我把谜语拆成小部分，然后试着去理解、分析，找到对应的含义，但也有可能在一大堆推理中摸不着方向。

第四种策略是**提问**。我提出一些问题，然后从中找出线索。

现在回到我们的谜语。如果学生以提问的方式开始，我们发现，他们首先问出的问题，大多数是一些封闭式的问题。

小窍门：封闭式问题

封闭式问题一般是这种形式，“是不是……”或者“是1还是2呢”，因此一般产生的回答只有两个：是/不是（对的/错的），或者不一定。

封闭式的问题，会让我们的大脑做出筛选或者推断，但是得不到足够的信息。此外，这种封闭式的提问方式，只会让我们把所做的设想推翻或者更加肯定。因此，这种思考过程，除非有想不到的好运，否则一般都是又长又枯燥，很容易让人泄气。

但是为什么我们却更加青睐这种提问方式呢？

我们的“为什么”去哪儿了

我们以一个3岁小孩儿为例。他的精神世界正处于探索模式。世界向他敞开，他的脑袋里充满了问题。他迫不及待地想要知道答案，进而去了解这个巨大的世界。正是在这个年纪，我们才能听到有趣而接连不断的“为什么？怎么？这是什么？”。

起初，我们回答孩子的一大串问题时，觉得有趣，甚至惊讶。然后，给他当起了一个很严谨的老师，因为我们是唯一可以给他提供宝贵信息的人。但是慢慢地，耐心耗光了，知识也不够用了，并且我们还有其他事情要做，不可能只做孩子的百科全书。

不得不承认，孩子们这种无休无止的提问，确实很容易让人烦躁，甚至可以说是很烦躁。因此，我们就会采用“因为就是这样子”来直截了当地堵住他们的问题。

从这时起，随着走入校门，孩子的问题磨坊就会失去活力。但是对老师来说，这未必不是一件幸事，不然的话，还没上几天课，老师就要

崩溃了。想象一下，被三十来个小家伙不停地用问题轰炸……

同时，这也很可惜，因为孩子即使走出了校门，也不再提问题了。我们发现，孩子上的课越多，问的问题就越少。更糟糕的是，学生因为害怕说错，还会变得不敢回答。他们从此不再提问，因为，谁问问题就说明谁不知道，或者说，是想讨好老师，显示聪明。所以我们经常听到学生说："这样丢脸死了。"

在我们走入职场后，这种状态也并没有减少多少。这很有道理，因为昨日的小孩儿变成了今日的成年人，而职场中，更倾向于解决问题，而非不停地提出问题。

因此，我们更喜欢封闭式的提问方式，因为我们已经被调教成这样。否则，我们还能怎么办呢？

5w2h式提问，轻松找到问题答案

我们再来看看刚才的谜语。如果学生从幼儿开始就接受过"助产术"思辨法的启发，他们肯定就会提出很多开放式的问题。

小窍门：开放式问题

开放式的问题一般会用一个疑问词起头，如"谁（who）""什么（what）"，又或者"怎么（how）""多少（how much）""为什么（why）""何时（when）""哪里（where）"，等等。问题的答案通常会包含一些信息。

了不起的"怎么、谁、什么、多少、哪里、何时和为什么"

开放式的问题，可以让大脑进行思考，提供足够的信息来找寻答案。

开放式的提问，可以加快思考的进程。整个思索的过程显得迅捷，且让人愉快，因为答案像变魔法一样，会从我们脑子里自然冒出。这也就是为什么在思考的过程中，总会听到孩子愉快地喊“啊，真是这样”，或者“哎呀，这样才对啊”。

通过三个开放式的问题，学生们便能猜出上述谜语。

（谜面：上边窄下边宽，6只耳朵长头上，你若挠我我就响。）

1.“它是由什么材料做成的？”木头做的。

2.“它是用来干吗的？”用来演奏音乐。

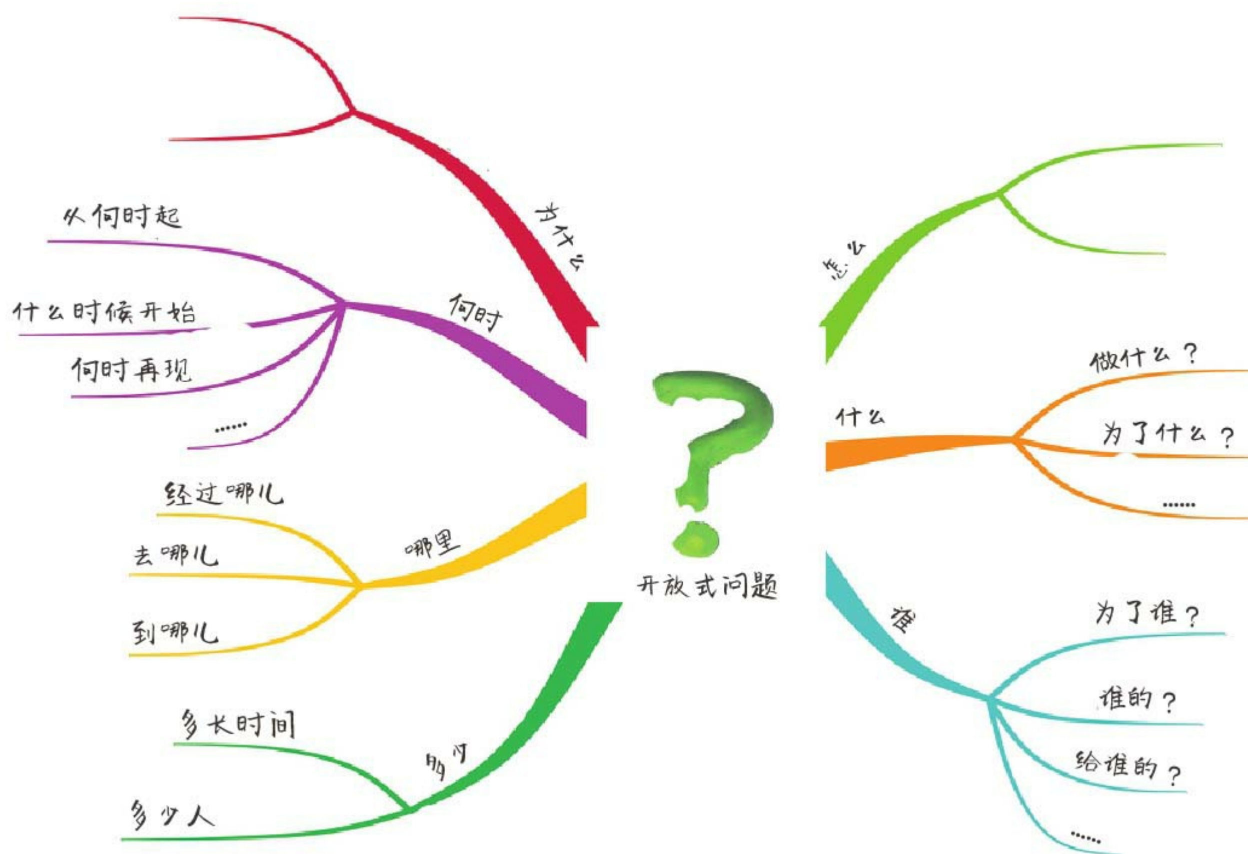
3.“演奏哪种音乐呢？”电子音乐、民乐或者古典音乐。

你找到答案了吗？

因此，“怎么、谁、什么、多少、哪里、何时、为什么”，这些充满魔力的词语，能让我们想起开放式提问，从而进行思考。

下面是一张“开放式问题”的图片，能够让你把所有的开放式问题归拢到一起。

思维导图



我们刚刚看到的谜语，是故意设计出来的，让你不能立马找到答案。

然而，如果是涉及解决一个问题、理解一篇课文或者探索一个学习主题的时候，开放式提问的效果就会显现出来。

你可以和孩子时不时地练习运用开放式提问法，这样你会发现思考的过程会从乏味转为有趣，从感到枯燥变得好奇满满。

开放式的提问，能引发学习动力。它还有一种神奇的力量，就是让书说话。

让书和文章说话的艺术

在开始阅读一本书、一篇文章或者一篇课文之前，先和孩子想象一

下有关问题的答案。例如，有哪些人物？故事发生在哪个时代？农民是怎样交租给地主的？……这种方法可以提高孩子的注意力，让阅读变得更为有效，从而更好地理解内容，加深记忆。而且带着问题阅读，几乎不会漏过有用的信息。再次，这种方法，就像福尔摩斯寻找线索探案一样，能够让阅读变得好玩儿起来。导向的问题越多，孩子就越容易找到切题的答案。也就是说，让孩子带着问题进行阅读会让他们变得更加专心。

根据孩子的水平，问题可以更有针对性。我们可以参照上一页的“开放式问题”图片，进行全面的提问，也可以提出一些更具针对性和分析性的问题。此外，在本书的第八章，你会看到一张关于书本的漂亮的思维导图。（参见127页）

小练习：大孩子的阅读练习

以一篇关于某个主题的课文或者文章为例。首先，从文章大标题出发，让孩子根据大标题的启发，提出和记录一些开放式问题。

然后请孩子阅读文章，找出问题的答案，在关键词句下划线。小作业完成后，你会发现，孩子带着问题进行阅读，比毫无目的地、泛泛地看要获得更多的知识。

小练习：小孩子的提问练习

选一篇文章，主题简单一点儿。例如下面这篇关于土拨鼠的文章就很好。

准备4支不同颜色的笔：绿色、红色、蓝色和橙色。一种颜色对应一个主题：

绿色：标记有关土拨鼠食物的内容。

红色：标记关于土拨鼠特征的内容。

蓝色：标记关于土拨鼠栖息环境的内容。

橙色：标记关于土拨鼠冬眠的内容。

让孩子阅读文章，然后用相应颜色的笔画出相应的内容，不要画整个句子。（例如，百里香用绿色笔画出，洞穴用蓝色画出，画出关键词即可。）

准备完毕后，合上书，然后问孩子一些开放式的问题："土拨鼠吃什么呢？""土拨鼠多重？"……

你会非常惊讶，孩子回答得如此准确详尽。快点儿表扬他吧！

土拨鼠

在6000万年前，土拨鼠出现在中亚地区，它们是所有啮齿动物的始祖。它们于10万年前来到法国。土拨鼠的毛有棕色、黑色和栗色几种。它们又矮又壮，耳朵圆圆的，四肢短小有力，还有一根长尾巴。身长在46～66厘米之间，一般重2～9千克。当有危险时，它们会发出尖叫声来通知其他同伴，然后快速地躲到洞穴里去。圈养的土拨鼠可以活4～10年，野生的土拨鼠的寿命在4～8年之间。



在欧洲，成年的土拨鼠大约有4～8千克重，在5月份交配。整个孕期持续33或34天，一胎怀有3～5只小宝宝。

土拨鼠是食草动物，在植物中，花、草、芽类、茎类和种子是对它们比较有益的食物。它们尤其喜欢吃三叶草、百里香和欧百里香。它们还会吃蓝莓果浆，甚至偶尔还吃蝗虫、蚱蜢和昆虫的幼虫。

它们是轮流进食，一些土拨鼠吃东西的时候，另一些会在旁边站岗。它们会找一些空旷的地方进食，因为这些地方的植被又矮又稀疏，可以让它们很好地观察四周情况，看看是否有捕食性动物靠近（例如老鹰和狐狸）。它们喜欢在清晨或者晚上进食，因为植物上有露水（土拨鼠不喝水）。

吃东西时，土拨鼠会坐下来，用前爪捧着食物。它的爪子有四根指头，手掌有厚厚的肉垫，非常灵活。

土拨鼠是食草性啮齿动物，一年活动期有6个月，它们必须在这6个

月里喂饱自己，囤积足够的脂肪过冬。体重会从3.5千克增至6千克或7千克，在冬眠期，它们会消耗这些脂肪。冬眠期大概长达6个月——时间的长短不仅与气候条件有关，也与囤积的脂肪有关，脂肪消耗光了，就需要重新进食——在这6个月里，土拨鼠都在冬眠。它们的身体功能活动变慢，体温从36摄氏度降到5摄氏度；心跳也会从每分钟120次降至30次。

土拨鼠4月份醒来时，体重会减少大半。若某些年份的冬天，气温比往常更加寒冷，降雪时间持续过长，土拨鼠也会因找不到食物补充脂肪，而存在生命危险。

土拨鼠宝宝一般在5月底到6月初降生，一胎可以生下3～5只。刚出生的土拨鼠宝宝，身长仅有3厘米左右，重约30克。它们的眼睛还没有睁开，也没有毛。它们会在洞穴里待1～2个月，然后到7月份的时候才开始出洞活动。



书里面，不仅仅有文字，还充满了可以参观的地方和可以结识的人物呢。

燃烧大脑的创意思维

思考一下

反复做同样一件事情，却希望得到不同的结果，这是精神错乱。

——阿尔伯特•爱因斯坦

我们生活的时代，创造和创新对企业的经济发展越来越重要。

因此，公司寄望于大学，希望大学可以提供顶尖的创新型的毕业生。然而，我们却发现，大学和小学一样，并没有教会学生该如何创新，甚至还事与愿违。肯·鲁滨逊发现，学校在扼杀学生的创造力。我们也很赞同这个观点。

如果我们引用国家词汇文本素材中心的定义，创造力可以解释为：

1.个体创造的能力，即想象和实现新事物的能力。

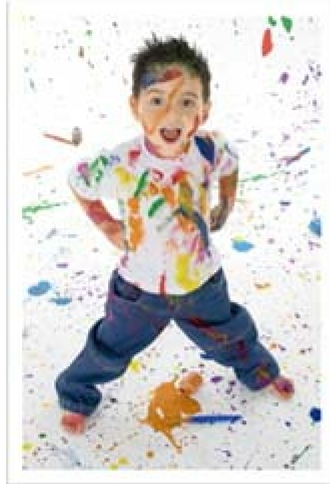
2.对已存在的问题，能找到新的或独创的解决方法的能力。

如果我们总是要求孩子给出的答案要与规定的答案一致，那又怎么能够让孩子变得有创造力呢？

但是在学校里，做出一道数学难题的方法通常都是比较单一的。孩子的思维也跟模具打造出来的一样标准，没有任何新颖之处。

最终，只有叛逆的孩子才能培养出自己的创造力，但是也要冒着被边缘化和失败的危险。因此，人们逐渐认为，有创造力是一种天赋。它要么与生俱来，要么根本没有，并没有折中的情况。

然而，创造力的表现，并不只显露在艺术或者音乐上。我们每个人自身都有能力让我们的大脑运行起来，继而找到新的方法来解决问题。这就是我们所说的“产生创意”。



创造力并不是一种天赋，而是大脑的一种运行方式。

——约翰·克里斯（John Cleese）

产生创意

我们的大脑是由相互链接的神经元组成的。它们之间的链接方式可以高达上千亿种。因此，我们说思想是一个放射状的活跃体系。一个想法可以带来其他三个想法，这三个想法又可衍生出其他十几个。因此，整个思维体系的增长超级快。为什么不去培养和运用孩子身上的这种超级潜能呢？

正如著名作家约翰·斯坦贝克（John Steinbeck）所言："创意就像兔子。你只要养几个，并且照顾好，很快，你就会拥有很多个了。"

那么，到底是哪些因素，抑制了孩子天生的创造力呢？

抑制孩子创造力的因素

我们将会谈到几种抑制孩子创造力的因素，其中包括设限、时间和情绪环境。

第一种因素是**给孩子的思想设限**。

思考一下

从纯空气动力学的观点出发，大黄蜂应该是飞不起来的。但是它们自己可不知道这回事，所以照样飞得高高的。

——玫琳·凯·艾施（Mary Kay Ash）

孩子就像大黄蜂，起初，觉得自己无所不能。他们心中充满了诸多令人惊奇的提议、新颖的想法，虽然不一定总是可行，但是他们敢于表达。然而，大人们总是很快就让他们“脚踏实地”，打断这种美好的创造冲动。

大人们，已经跨越了思想的界限，站到了现实和可行的这边。这边是一个“可以做”或者“不可以做”的世界，四四方方、规规矩矩，但常常封闭受限。所以，大人不像大黄蜂，他们早已经不允许、也不敢尝试了。

因此，作为父母，我们应该鼓励孩子的创造力，不把他们标准化和理论化。

汤姆·武耶茨（Tom Wujec），加拿大人，是团队凝聚力和创造力方面的专家，他做了一个非常有趣的实验，名为“棉花糖挑战”。

实验的目的，是让各个团队通过一次简单的小体验，变得富有凝聚力、创新能力和创造力。

实验如下：每个团队在18分钟内，必须用20根生意大利面、一条约为1米长的细绳、一段1米长的胶带和一个棉花糖，搭一个尽可能高的架构。棉花糖必须放在架构的最顶端。

参与实验的人群很广泛，有幼儿园的孩子、年轻的毕业生、高层管理人员、建筑师和工程师等。

实验做完了，谁的架构搭建得最差呢？你能猜得到吗？好吧，居然是商学院的毕业生。他们在实验中显得概念过多、动不动就找理论，然后规划、组织，然而动手能力严重不足。

幼儿园小朋友们的表现则好多了，他们更喜欢去玩耍，去尝试。他们想都不想，直接就把棉花糖穿在了几根意大利面上，从而打好了基底，然后一股脑地把其他东西往上放，毫不考虑什么几何学和三角理论。

建筑师和几位工程师做得也很好，因为和他们所学的专业有关，专业知识能帮助他们完成这个实验。的确，搭建就是他们天天要做的事情之一啊。

我们现在一起来看看限制孩子创造力的第二大因素：**时间**。

我们都很希望自己能源源不断地想出新奇的点子，就像火山喷发的岩浆一样。然而，我们生活在一个节奏非常快的社会，就像电影《爱丽丝梦游仙境》里的兔子，必须得快起来！然后呢，我们还得遵守“好好做”的命令，也就是说，不要犯错。

总而言之，就是要做得又快又好！大人们同时间赛跑的状态，也使得他们会处处催促孩子。什么事情都要做快点儿：穿衣服、系鞋带、洗澡、写作业、上床睡觉等等。

这种快节奏的状态不仅让父母和孩子压力大，还大大束缚了孩子对想法和创造力的探索。

培养创造力是需要时间的！

说到这儿，我们想分享一下“创意咖啡”，一家匈牙利创意公司的小实验。

为了能更好地向客户解释变得有创造性是需要时间的，这家公司在孩子中做了个小实验。第一次，让孩子画一个大时钟，时间只有10秒。第二次，孩子有10分钟的时间来画时钟。结果惊人！

10秒过后，大部分的孩子画出来的时钟和实物类似——两根指针和几个数字。

但是，10分钟过后，孩子的画就变得有特色多了：他们把时钟画成了动物、花朵和风筝的样子。（此实验被拍成了小电影，可点击网址**http://youtube/jgvx9OfZKJw**观看。）

第三类限制孩子创造力的因素，是**所处的环境和孩子的情绪**，这点我们在前文已经讲过。确实，疲惫、生理和精神压力、噪声、单调乏味的重复和负面情绪，都会束缚创造力。

释放孩子创造力的因素

我们现在已经了解了三大阻碍创造力的因素，所以只需要知道这三大阻碍因素的相反条件，就能找到有利于释放孩子创造力的因素了。

1.允许孩子自由地想象，允许他们犯错，让他们想到什么就说什么，不用担心被大人指指点点。

2.给他们充足的时间，不催促，让孩子从容地思考、行事。

3.照顾孩子的生理需求，给孩子提供有利于创造力的安静环境，让学习环境多样化，避免给孩子带来压力和冲突。

案例分析：从找衣服的过程看创造性思维的过程

你家的小伙子在他的房间大喊大叫：“妈妈，我找不到我的T恤了！就是那件蓝色的、背后有骷髅头的衣服！”

叫了两三次后，你坐不住了，走过去帮忙。走到房门口，你看到一个很搞笑的场面。孩子站在衣柜前，衣柜此时更像一个滚筒洗衣机，里面的衣服乱七八糟，搅在一起。

“我找了一个多小时了！”虽然我们很清楚他其实也就找了10分钟。但是，按理来说，10分钟，也够他找到那件潮流T恤了，为什么他就是找不到呢？

答案很简单，且有普适性：因为不想把整个衣柜弄得更乱，他只是翻他面前的这几件衣服。

看到衣柜里的一团乱麻，你会怎么做呢？毫无疑问，你会把衣服大把大把地弄出来，清空衣柜。当把衣服摊开放在地上时，奇迹出现了，你和儿子同时看到了那件蓝色T恤！

为了让孩子从这件事情中学到点儿什么，你肯定会让孩子把他的衣服按照种类和季节筛选出来。等他把衣服叠好，再让他按照一定规则摆放在衣柜里（如按照季节、使用频率等）。这样，他下次找起衣服来就会方便多了。

这个生活案例很好地展示了创造性思维的过程——如果我想得到我需要的信息，或者找到一个新点子，我就得允许自己“摊开”我掌握的所有信息和想法，无拘无束，然后，再进行清点盘算。纵观全盘之后，新的想法就会冒出来了。如果我希望整个过程有效率且能持久，我就得筛选、整理和分类，偶尔还得扔掉一些想法，来给大脑减负。

最后，为了让创造的过程带来实际的结果（例如，解决某个问题），我就得考虑到存在的限制情况，然后把想法组织起来，且始终不

忘记自己的目标。

第八章　亚里士多德喜欢画思维导图

· 思维导图是什么?

· 思维导图的优点。

· 思维导图怎么用呢?

· 各个学习阶段的思维导图：幼儿园、小学和中学。

· 思维导图和学习障碍。

这是一个关于亚里士多德的小故事（完全不符合历史时间）。亚里士多德去往苏格拉底的哲学咖啡馆时，他暗自嘀咕："这个苏格拉底，他什么问题都想得到，真是强悍啊！"因为小亚里士多德非常喜爱自然，尤其喜欢画树，他心想："对了！我为什么不在一些树枝上写下问题，然后在另一些树枝上写下答案呢？"就这样，挂满想法的树状图诞生了。介绍的是不是有点儿快，但是足够让我们明白下面的这个原理：问题+想法树状图=思维导图。

思维导图，正面学习法的好帮手

思维导图是帮助大家学习的强有力工具，现在我们一起来看看什么是思维导图，它有哪些优点，以及在我们的正面学习法中，它是如何起作用的。

思维导图是什么

Mind在英语中有“智力、头脑”等含义，即思考的大脑，Map是地图的意思。所以我们把Mind Mapping称作“思考中的大脑绘制的图像”，即思维导图。

思维导图是1970年由英国心理学家托尼·布赞（Tony Buzan）发明的。它是在一张横向展开的纸张上把信息以空间和图像的形式呈现出来的图。思维导图同直线型思考图不同，虽然直线型思考方式是学习中的传统方法，但是并不符合我们大脑的构造。

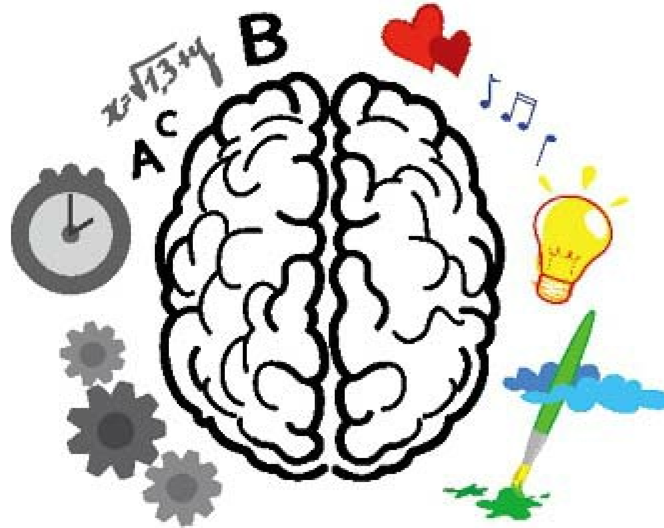
确实如此，就像我们在前文说过的一样，我们的大脑，并不是把想法一个接一个排成直线，而是会把各种想法交织在一起，让它们同时进行，形成一个活跃的发散树状网。

有人说，这种表达形式像大树、蜘蛛或者章鱼。在法国，思维导图还有其他的叫法：心智图、思维组织图、思维考据图和向心简图。我们比较喜欢它的英语原名，以及我们给的翻译名称“思维导图”，并且孩子们也很喜欢这个名称，他们会说“我画出了大脑在思考时的地图”。

在接下来的解释中，我们会用“思维导图”这个名称来指代这类图。

思维导图的优点

如果说正面学习法是为了让学习方式变得有趣和健康，那么思维导图就是我们尤其喜爱的一种工具，因为它简直就是全脑工具。什么是“全脑”呢？



我们的大脑由两个半球组成，它们齐心协力、相互合作，但又各司其职。简单说来，大脑左半球处理词语、逻辑关系、细节、分析类的信息，而右半球负责形状、颜色、空间和综合概括等方面的信息。思维导图均衡地运用了两个半球的全部功能。它在一张纸上把形状、颜色、词语和结构都呈现了出来，让整体和细节、图像和动作都可视化。

这种工具不仅符合大脑的自然运行机制，还能够让各种想法关联起来，从而让我们对信息的理解更加透彻。

如果在一张纸上，把各种信息组织起来，我们就会创作出许多分枝，如同织网一般，把大脑无限链接的方式给再现出来。

就像维尔日妮·卡普莱（Virginie Caplet）在她的著作《创造力摘要》（*Petit prcis de crativit*）中所言：“不要只满足于使用右脑来想出方案，还要积极运用左脑来落实方案。”

在学习中，大脑两半球相互合作，能够同时调动理解能力和实践能力。这就是为什么思维导图在五种感官学习方面显得益处多多，从而能大大提高专注、思考、理解、记忆和想象等能力。

菲利普·柏克扎（Philippe Boukobza），思维导图专家、顾问、培训

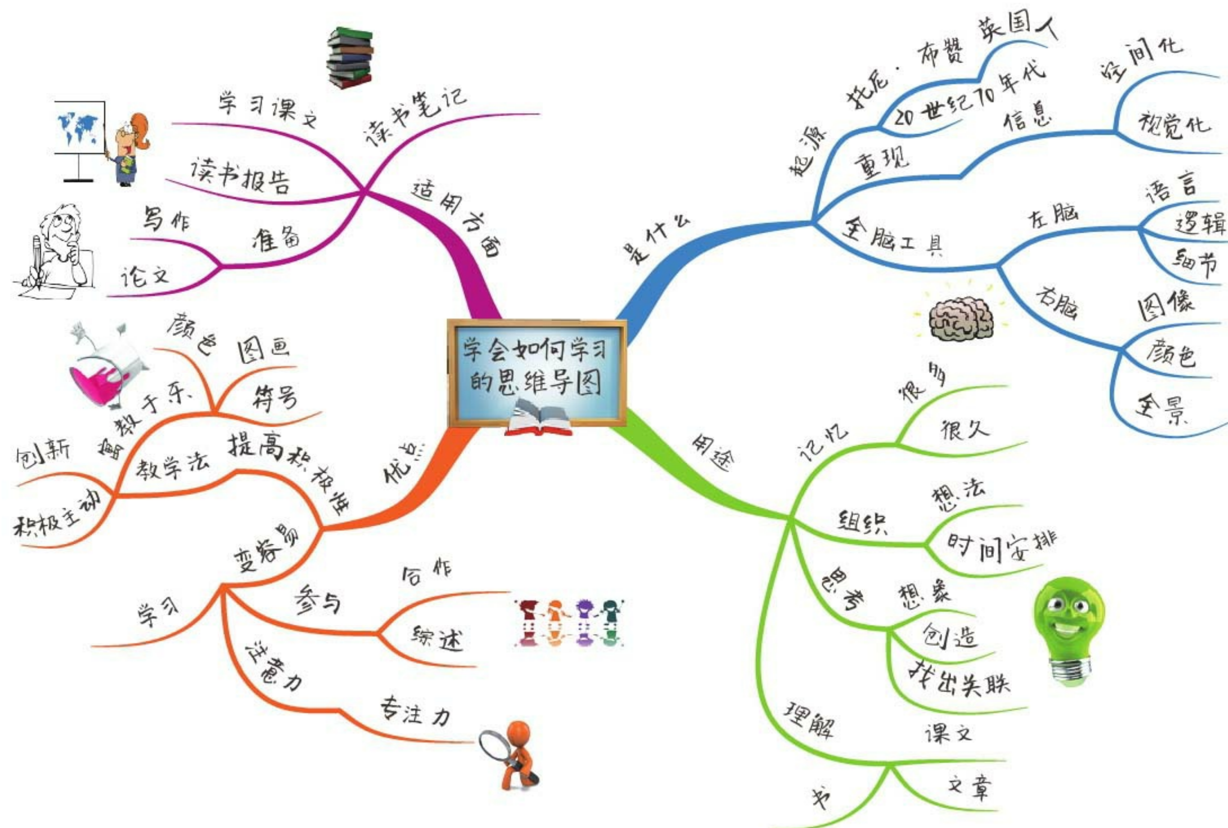
师，在他的一篇有名的博客中写道：西班牙科尔多瓦大学的一项研究指出，思维导图能提高认知能力（理解力、信息组织能力和思考能力）和社会技能（自尊、知识的社会化）。

确实如此，这项研究还显示出，使用图片、结构化想法和关键词等，可以更加健康和轻松地使用认知资源，也能记得更加牢固。

此外，思维导图还能把开放式问题的答案视觉化。因此，如果没有很好地理解内容，是没法制作思维导图的。只有做到对答如流，才算真正理解了内容的意义。

请慢慢地体会一番“学会如何学习的思维导图”，你看上一眼，说不定就会对这个全新的、对学习大有裨益的方法爱不释手了呢。

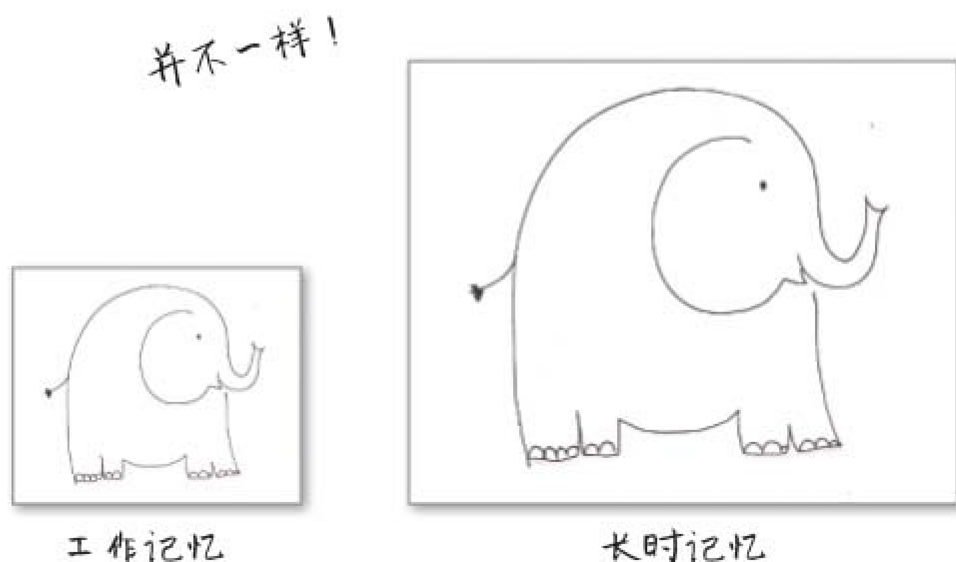
思维导图



接下来，我们会看到，运用思维导图之后，记忆将会变得容易且持久。因为思维导图运用了联想、想象、色彩，以及把各元素空间化，这些都能提高记忆质量。

为了给孩子、青少年，甚至家长们解释记忆的原理，我们总是会用到“大象的记忆”来做类比。

就算“有大象一般的记忆”指代“记性好”，我们还是要说明，所谓大象的记忆，也会长短不一。这就是我们所说的工作记忆和长时记忆。



工作记忆，就像一头小象。它能够让我们接收到此刻获取的信息，但记忆时长很有限。如果这种记忆很高效，说明我们有很好的注意力和专注力。但是白天存储的信息会消失，目的是让大脑腾出空间存储其他信息。

如果我们以后还要用到这些信息，那么我们就不能把它们弄丢，而要把信息录入到长时记忆里。

长时记忆，可被看成是回忆的记忆。同普遍的观点不一样，信息并不是整理好放在大脑的“小抽屉”里的，而是根据需要，自行重组的，如

果我们反复用不同方法记忆，信息重组的速度就会变快。

长时记忆需要五种感官和情绪的参与。它喜欢小故事和趣闻，对幽默、滑稽、一切古怪好玩儿的事情都很敏感。

总之，请丢弃那些令我们恼火的习惯，比如枯燥、单线式的诵读课文。可以在记忆里加入一些活力、幽默和新奇！这种做法跟以往的学习方法截然不同，但会更加好玩儿和高效，并且，最终同样能够记住课文！

小诀窍：重新激活记忆法

据说，要想记住一件事情，必须来来回回记三次。所以，隔一段时间（如当天晚上、第二天、下一周……）就得在脑袋里将这些事情重现（也就是说通过唤起的方式来重新激活记忆）。这时，思维导图就是很理想的工具了，它能让这个重新激活的过程变得快速、好玩儿且高效。多加使用，思维导图便能轻松地植入我们的记忆里。

为了更好地探索大象的记忆，我们建议您阅读后两页那张名为《我们是如何记忆的？》的思维导图，这张图能让我们明白，好的记忆主要在于联想和想象。

如果能调动所有的感官，我们的记忆力会变得更强大。假如使用颜色、动作和符号，并且把我们的想法理清楚，我们就可以尽可能地夸大我们需要记住的东西。

请把下面这张漂亮的思维导图打印出来，然后分享给你的孩子、朋友、爱人。让我们大象般的记忆发挥出最大功效吧。

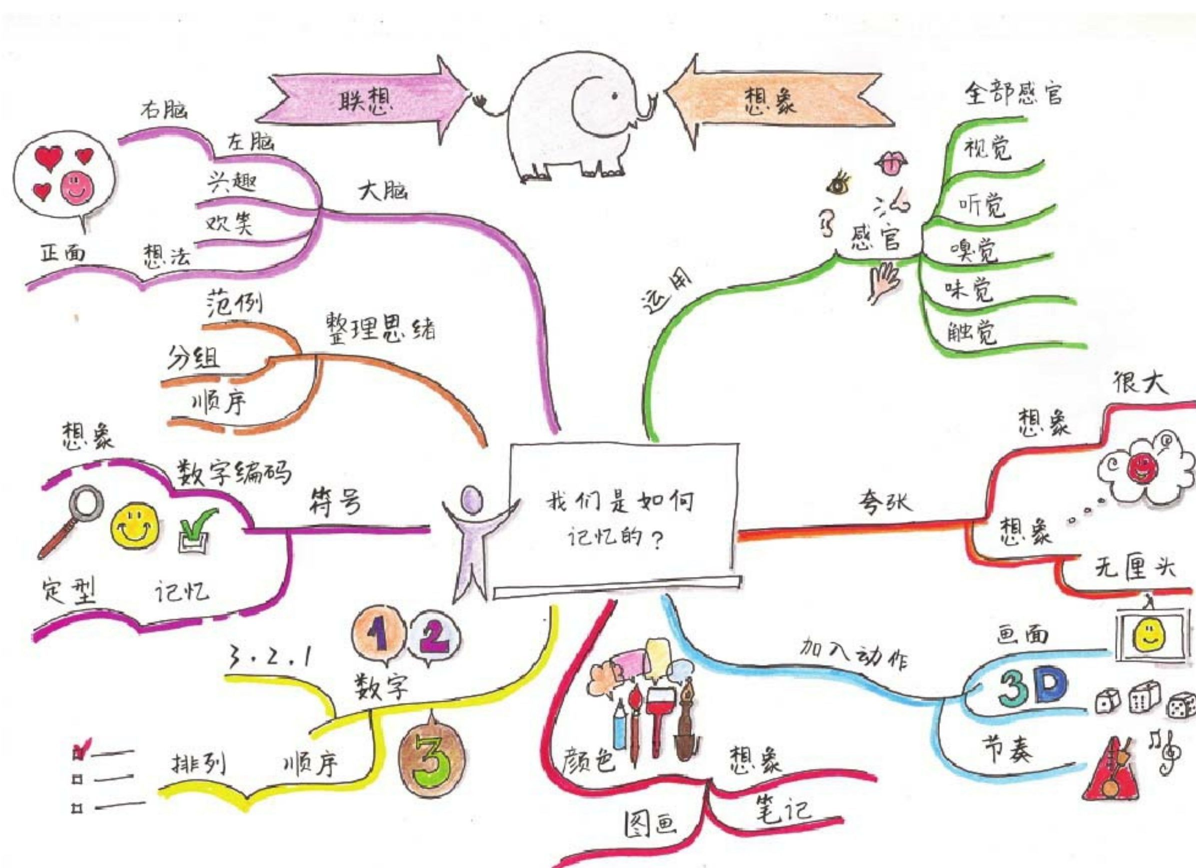
正如前文所言，记忆需要来回反复才能巩固神经元链接。下面这张思维导图是一个极佳的工具，能帮助我们激活认知。

□ 如果是偏向肌肉运动感觉型的记忆模式，可以用手指指着，一行一行阅读下图。

□ 如果是口语型的记忆模式，请口头描述出图中内容。

□ 如果是视觉型的记忆模式，请用眼睛为下图的信息拍照，然后存入脑中。

思维导图



怎样制作思维导图

制作思维导图的首要条件是我们的大脑处于良好的学习状态（详情请看第五、第六、第七章）。

第二个必备条件，被我们称为思维导图的发动机，即开放式问题，因为没有问题，就没有联想。

最后，我们还需要以下工具，这些工具用起来比较容易，例如一张纸和一支笔。

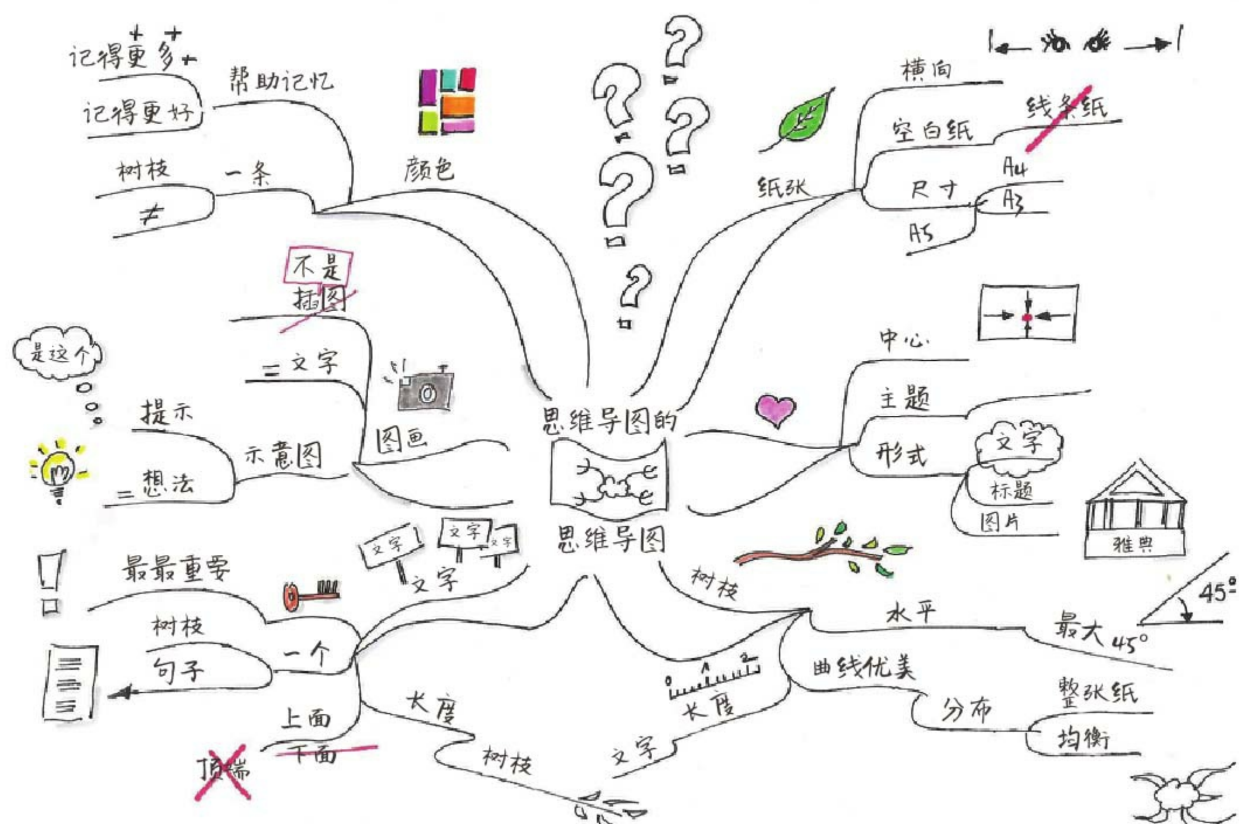
下面的图叫作“思维导图的思维导图”，它是思维导图的使用说明。请看着图，然后阅读下列步骤，请从右上方（标有“纸张”处）开始。

第一步：请拿出一张**纸**，空白的，上面没有线条；然后横向摆放，这样可以有一个最佳视角，让整纸张一览无余。

第二步：请把主题写在纸张的中央，即思维导图的**中心**。务必要把主题写得尽可能地明确。例如，如果孩子学的是一篇历史课文，请清清楚楚地写上课文的名字（《中世纪的农民》），而不要笼统地写成“《历史》”，这样才能让孩子思如泉涌。主题可以写在一个云朵状的格子里，也可以插入一个小图画。

第三步：在主题中心的周围画上**树枝**，做出一个想法树状图。第一层是主干，从中心出来，写上题材。接着，是第二层树枝，我们称之为枝干，写上和题材有关的想法。想出一个新想法，就画一条新的枝干，不需要画很长，和上面所写的文字等长就好。这些树枝尽量画成水平状，这样看起来会清晰明了。上面所写的文字信息，也要安放合理，不用转头，也不用翻动纸张，就可以把信息一览无余。

思维导图



第四步：把**文字信息**写在树枝上，注意了，不要写在树枝的末梢，也不要写在下面。这些线条会指引我们的视线接收信息。树枝和文字在一起，组成一个不可分割的信息单元。因此，文字要尽可能地写端正，不要歪歪扭扭像画符。在一个思维导图里，文字要表述关键想法，这样才能把我们头脑里沉睡的信息唤起。所以，不要写长长的句子，因为长句会让我们陷入线性思维，写上关键词即可。

第五步：加上**图画**。画几幅示意图而已，不需要我们有梵·高的绘画水平啦。这些画面可以轻松地唤起我们的想法。这些图画不是用来装饰的插画。一幅示意图和关键词一样重要，它本身就是一条信息，因此才会有古语说“画意能达万言”。图像需要借助情绪和感官，因此它是很棒的记忆媒介。

第六步：在树枝上加上**颜色**。颜色不仅有装饰作用，还有美学价

值。也就是说，它可以引起我们感官上的共鸣，不仅能够帮助我们记忆，还会让我们重拾乐趣。

你不妨试着画下这张《思维导图的思维导图》。我们的目的不是让你成为制作思维导图的专业人士，而是让你懂得如何使用它。你将会看到，在思维导图的帮助下，孩子的抗拒和自责会少许多，并且很容易就能够灵活运用起来。

小诀窍：图像对记忆的作用

我们再一起来看看汉娜记16位法国总统的例子（参见87页）。为了帮助汉娜快速记忆，我们先是准备了一张白纸，然后画了一条年代轴线，并在上面标出各个总统的名字。每看一个名字，我们会向她提出一个类似的问题："麦克·马洪（Mac Mahon），会让你想到什么？"她回答："麦当劳。""很好，那你就在名字下面画一个能让你想起麦当劳的图吧。"汉娜立马画了那个随处可见的黄色M标志。我们用这种方法，让她在16位总统名字下面分别画出了图案。例如在雷蒙·普恩加莱（Raymond Poincaré）下面，她画了一个里面有圆点的方框，而在保罗·德沙内尔（Paul Deschanel）的下面则画了香奈儿的标志，等等。等她把16个图案画好后，我们让她通过图案来找出相应的总统的名字，又反向重做了一遍。

这样，汉娜只用半个小时，就记住了这16个总统的名字。在第二天的考试里，16个名字她写对了15个！

思维导图是充分利用大脑，增强记忆的好工具

我们看到了，思维导图是一个很好的工具，充分利用了我们的大脑、心灵和身体这些与生俱来的资源。在制作思维导图的过程中，我们

的全景视野、大脑和所有的感官也都被调动了起来。

这就是为什么说理解一张思维导图其实是没有年龄限制的，虽然我们认为，孩子可能要到9岁左右，才能独自画出思维导图。

思维导图的好处，还在于能让家长和孩子一起完成。你可以执笔画图，然后提出问题。孩子可以回答问题、给树枝涂色、画小示意图，同时还在不知不觉中记住了知识。

从情绪的层面来说，思维导图还是一个很好的杠杆，它让学习变得省心省力。经常会有孩子对我们说：“真有趣，我一边玩儿，一边就懂了，然后就学会了。”孩子们感觉学起来不费劲，脑子记知识也很容易，这样就大大提升了他们学习的动力。

小小孩儿用的思维导图

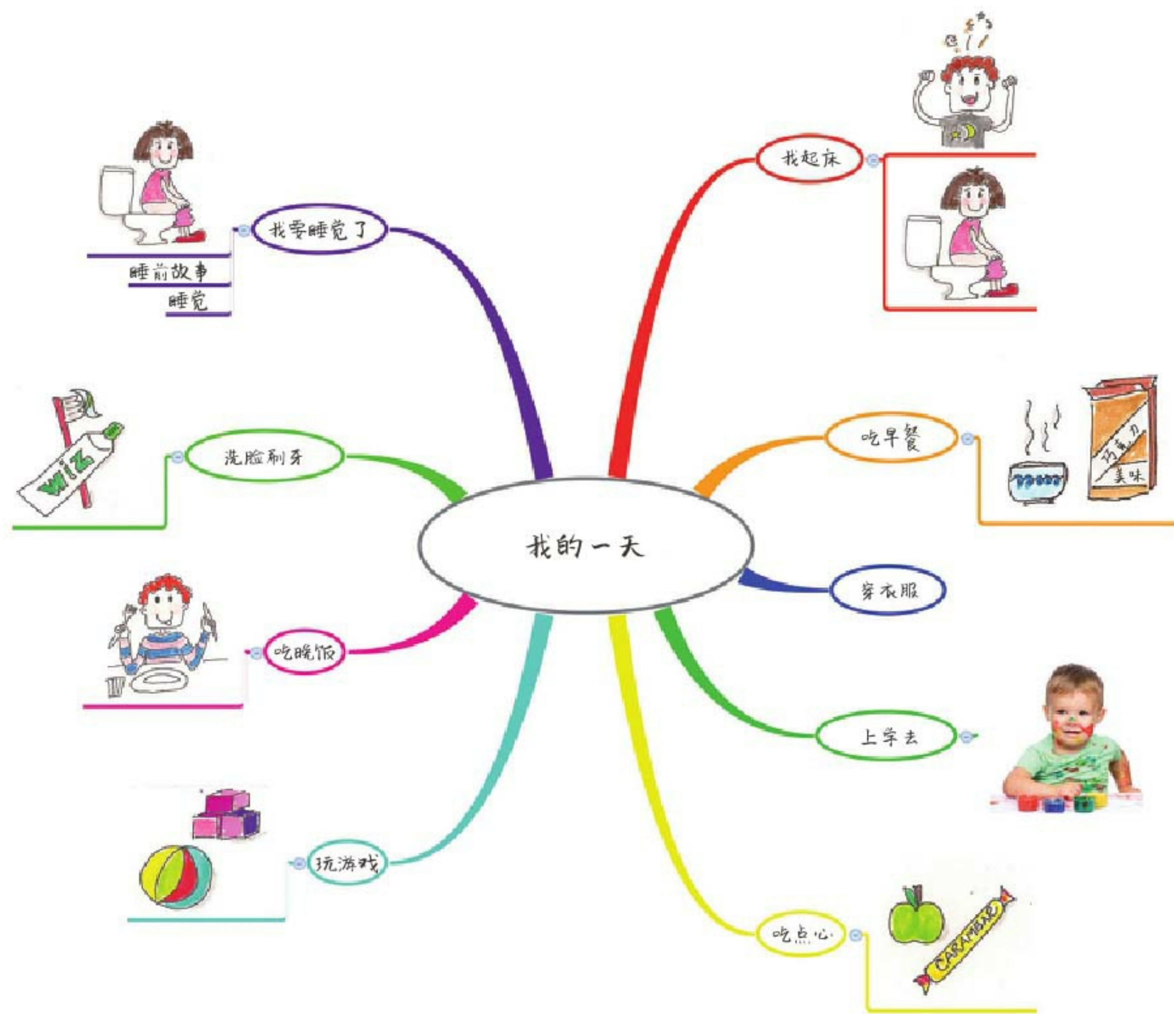
经常有人问，从几岁开始才能使用思维导图。我们很乐意告诉他们，只要有一点儿想象力，喜欢画图，完全可以同3岁的小孩儿一起画出漂亮的导图。

例如，下面是一个彩色小图，可用来帮助小小孩儿认识一天的不同时间段。

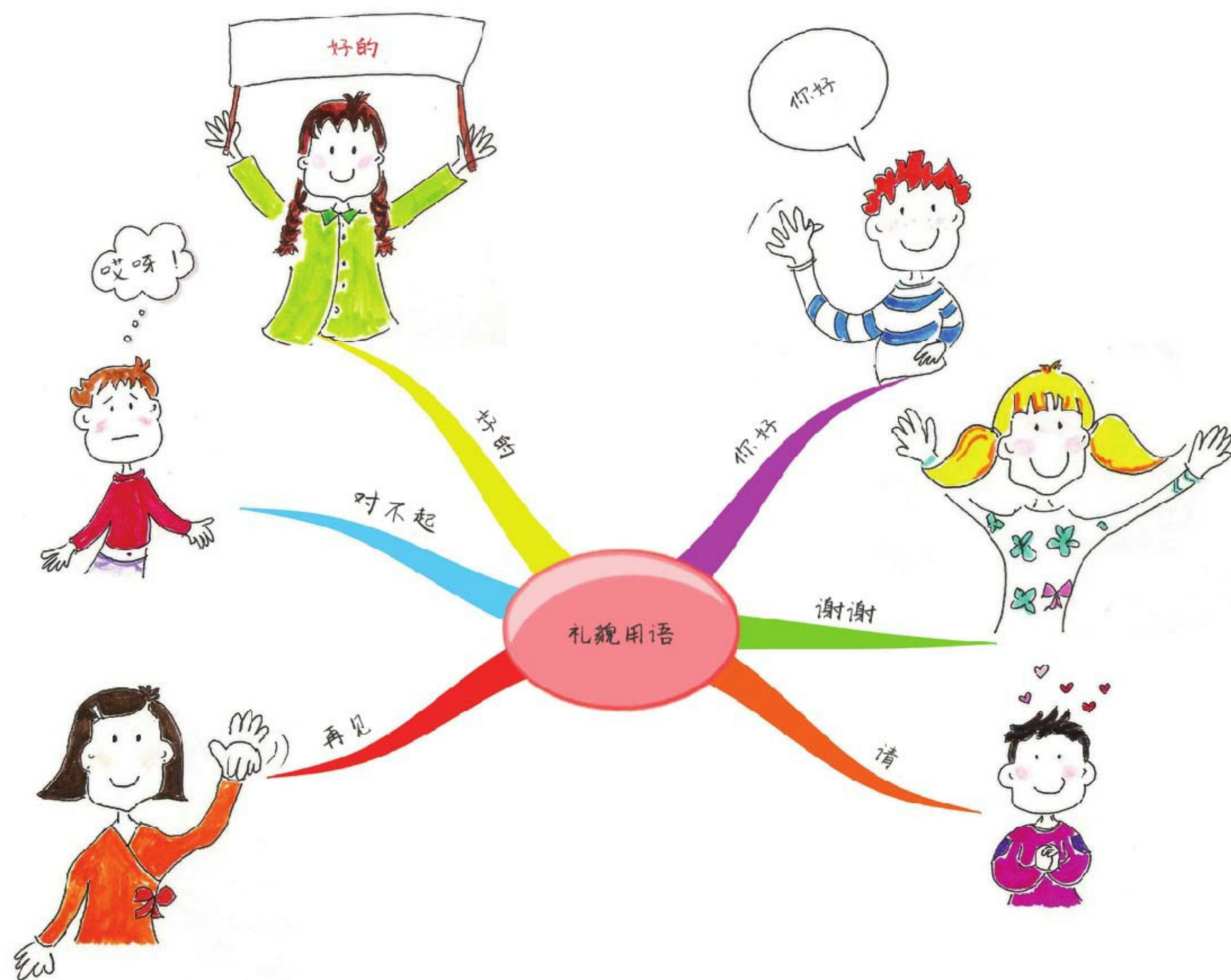
同样，我们还可以设计出一张《礼貌用语》思维导图，来教会小朋友更好地交流，这些用语可以让他们觉得温暖和快乐，让他们乐意使用。

我们可以把这些做好的思维导图塑封起来，然后粘在冰箱上。这是一种很好的同小小孩儿交流的方式，好玩儿、可以看见，还能轻松理解。思维导图还是一个很棒的工具，帮助小小孩儿来认识和表达自己的心情。假如小孩子缺乏表达自己感受的词语，他可以在图片上指出能代表他心情的图案。马上，我们就可以和孩子开始一场好的对话了。

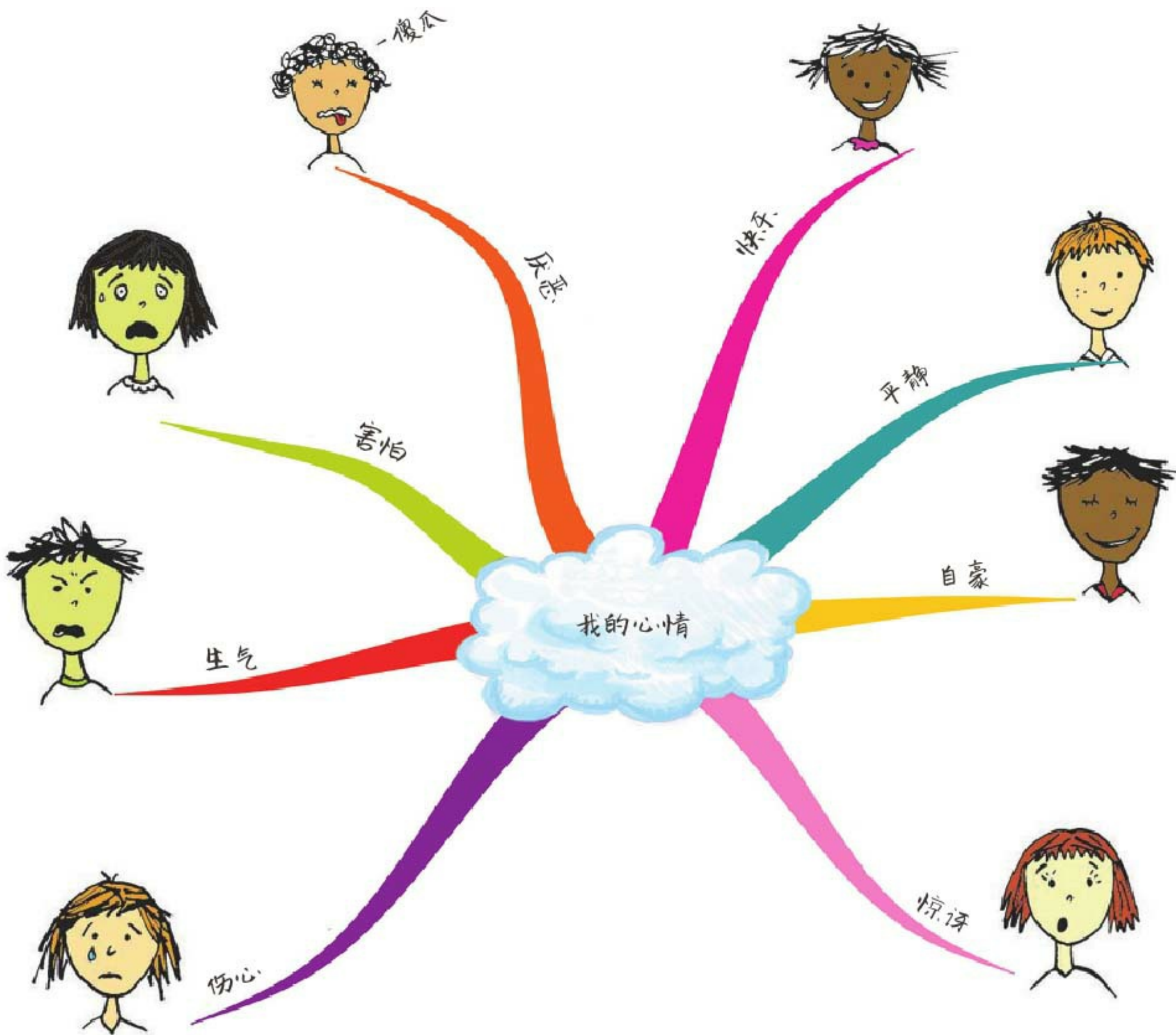
思维导图


我的一天
我起床
吃早餐
万美力
美味
穿衣服
上学去
吃点心
CARAMBAR
玩游戏
吃晚饭
洗脸刷牙
WIZ
我要睡觉了
睡前故事
睡觉

思维导图



思维导图



小学生用的思维导图

我们发现，很多小学生虽然记住了课文，却不明白课文和习题之间有什么联系。此外，很多家长也总是感到很奇怪，孩子的功课学得很好，却不能灵活运用记住的知识。

思维导图是理解的绝佳工具，能帮助孩子完成作业。下面有张漂亮的思维导图，是关于几何课的三角形知识的，是由教四、五年级的韦罗妮克（Vronique）老师制作出来的。这张思维导图便是一个很好的例子。学生和老师一起学习三角形知识，然后总结课堂上学到的内容。这张思维导图就是他们学习的成果。上面的图示是集体选出来的，用作大

家共同的编码语言。

你不要惊讶，也不要认为自己做不出这么好的思维导图。其实，你自己或者和孩子共同设计的图，才是最好的思维导图。

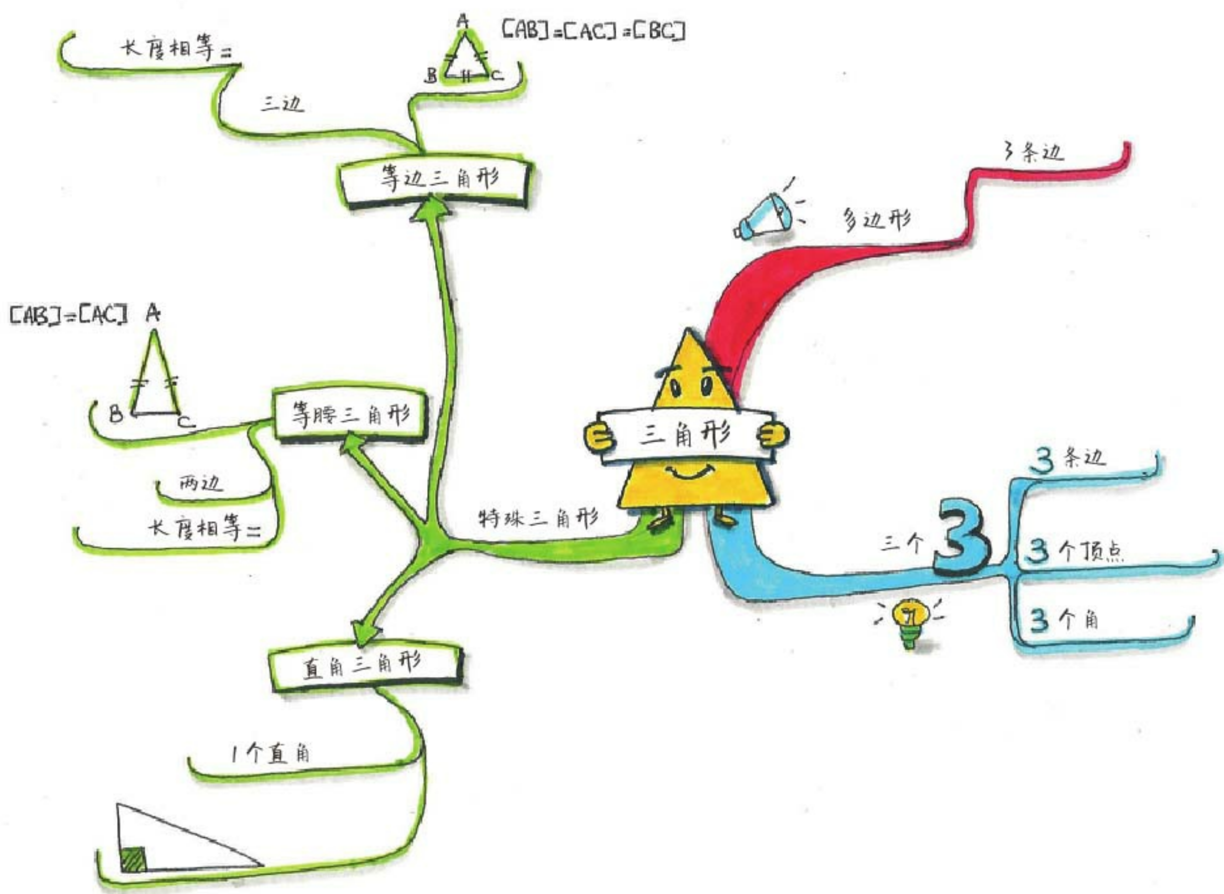
你想不想知道，怎么才能和孩子一起设计出一张关于知识的思维导图呢？

好了，我们就用前一章讲到的土拨鼠的文章来试一试吧（参见118页）。如果你们已经读过这篇文章，并把里面的基本信息按照主题分好类了，现在就可以模仿146页的图，来试着画一张思维导图，然后把文章中找到的信息放到相应的树枝上，最后，再画出小图示来装点，你的思维导图就完工了。

思维导图

这是一张关于三角形的思维导图。

吧！



思维导图



当然，所有的课程都是一样的，所以，用你的铅笔跟孩子尝试一下吧！

中学生用的思维导图

上到中学，尤其是高中，孩子要达到的标准和小学不一样了。他们不仅仅要能记住课文，而且还得会分析、论证，以及把不同学科的知识关联起来。例如，从初中开始，语文课和历史课就会存在内在联系。

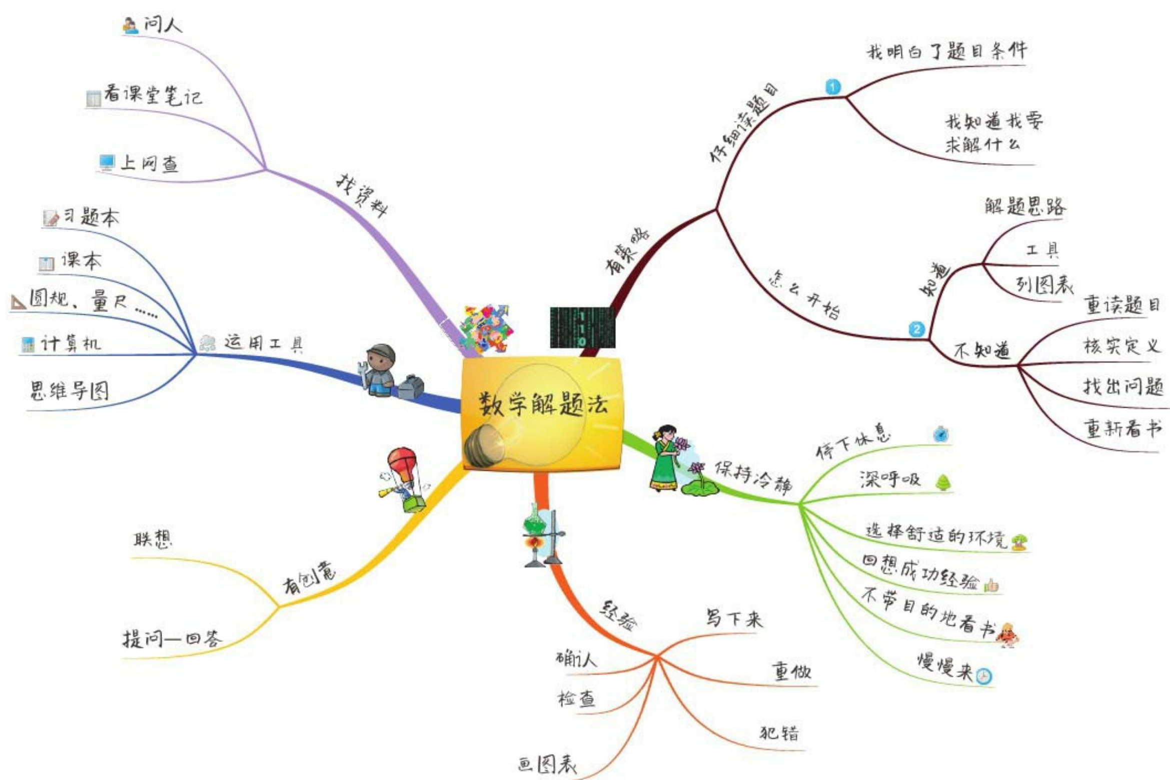
在这个阶段，思维导图的运用能大大帮助他们来获取、运用这些新的技能。

运用思维导图作为记忆的工具，是当下很重要的事情。跟在苍白的纸上写满课堂笔记不同，思维导图可以帮助孩子把信息转化、重组、为己所用。如果我们恪守思维导图的原理——只有先理解知识才能画出思维导图，此时获益就会增倍，因为记住的同时还理解了这些知识。

在中学阶段，我们还特别喜欢方法技能性质的思维导图，因为这些图片，只要看一眼，就能让人明白题目的要求和找到解题的方法。

下面这张图，名叫“数学解题法”，是由中学数学老师若埃尔（Joëlle）制作的。这位老师还用认知重建的知识来教导学生。我们不难看出，这张思维导图就像一个导航系统一样，建立了一套非常科学的步骤体系。若埃尔还考虑到了情绪的作用，她在图上还画出了一根“对抗压力”的树枝。

思维导图



下面这张“1914—1945年，战争、民主、极权主义”的思维导图，能够让孩子对初三的历史课内容有个整体认识。

当我们问一些初中生：“今年的历史、数学和地球生命科学课程，你要学些什么啊？”我们经常听到的回答是：“呃……”他们对接下来的学习目标和步骤模糊不清。不过依旧要谢谢这些可爱的少年们，虽然不知道学习目的，但是依旧认真听课。

到了高中，学习变得越来越重要，也越来越紧迫。需要掌握的知识量变得更为巨大，因此，也可能导致学生陷入强烈的挫败感。

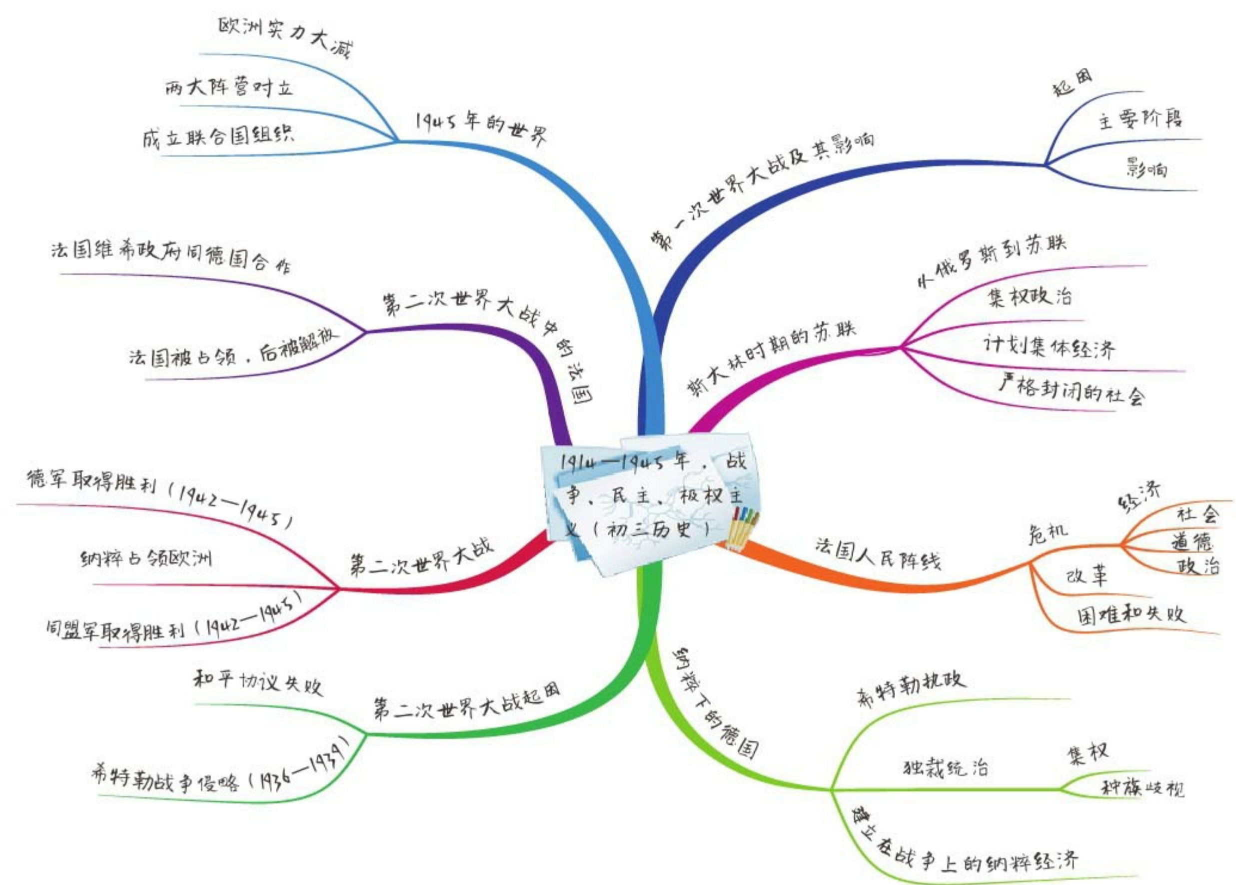
所以，思维导图的运用可以成为完美的复习和规划功课的帮手。同初中一样，课程计划图依旧非常重要。从高二起，我们还可以用它来制作考试复习计划。

对于高中部分，我们选择的范例是法国高考文科复习的思维导图，

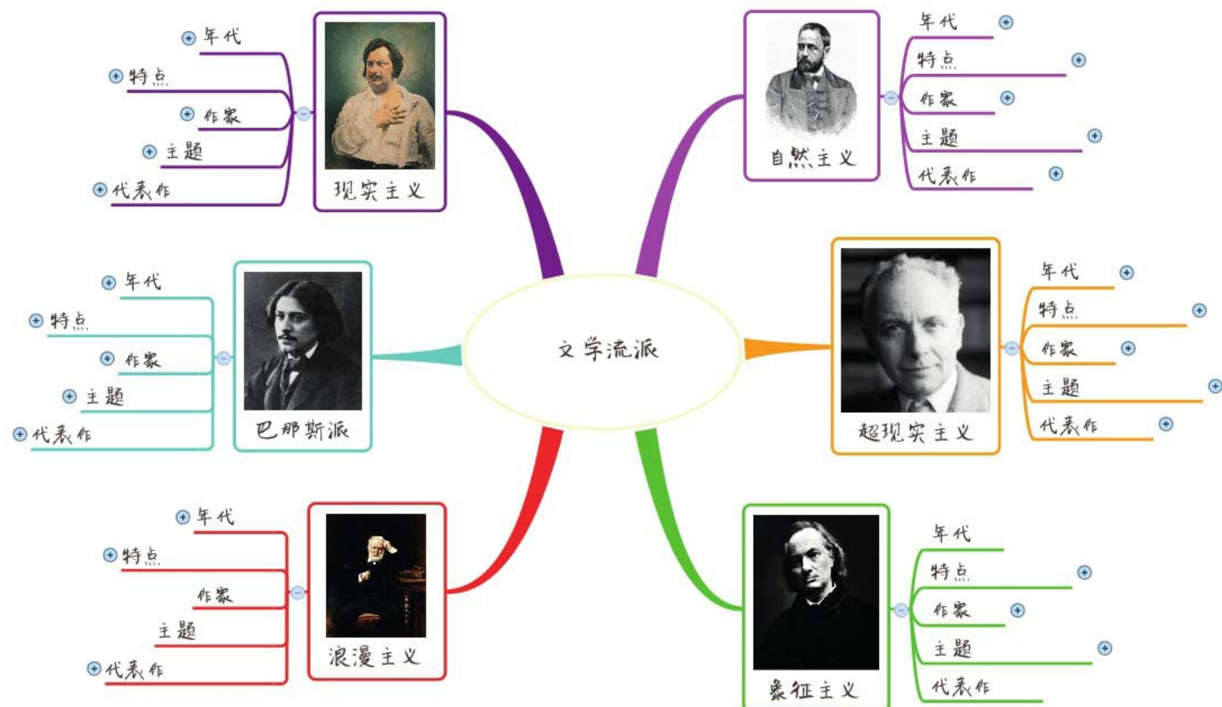
图表展示的内容是法国文学流派。这张思维导图是由软件制作生成的，信息量巨大。如果把整张导图打印下来，会看不清楚字，所以我们只是分别打印了各个枝干的结构。

很抱歉，我们这里无法详细介绍软件的使用方法，不过只需稍加练习，一天就可以学会使用。

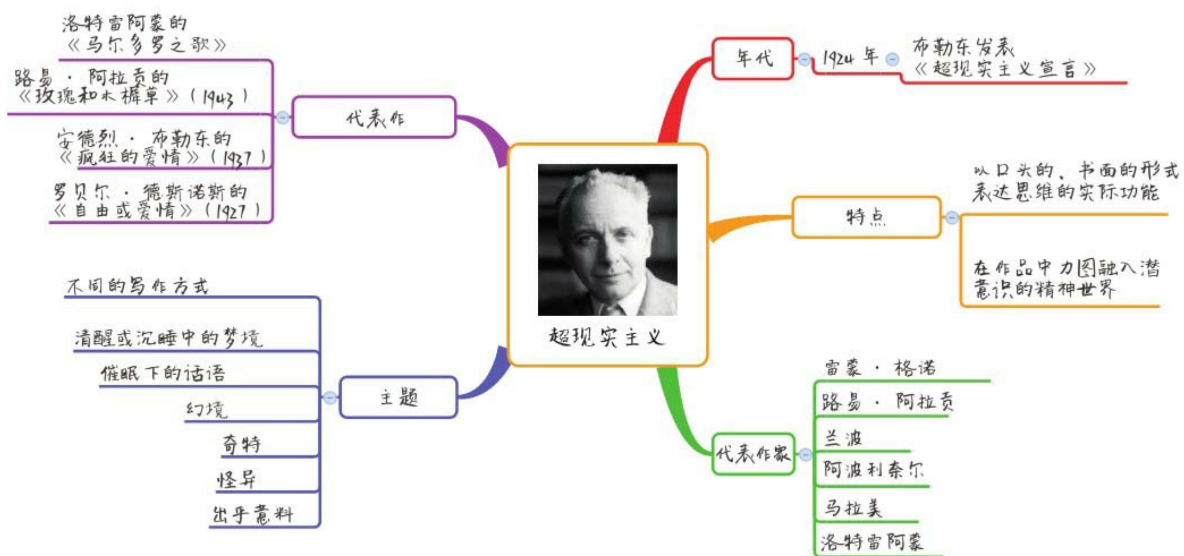
思维导图



思维导图



思维导图



思维导图还是构思文章的有效工具，我们可以把它当作底稿使用。例如下图《斯大林体制的政治经济影响》，就可以从待分析的材料出

发，来设计一篇论文。

设计思维导图的主干部分时，学生可以使用主题里面包含的关键词。这样可以让他在第一时间里，把上课记住的知识放到相应的树枝上。

例如，在“引言”部分，学生可以放入与历史背景相关的知识（地点、时间、斯大林简介）。接着，在其他树枝上，他可以放上同经济政策、施行、影响方面相关的所有知识。同理，再写出政治影响方面的内容。最后一根树枝，取名为“总结”，可以让它先空在那儿。由于我们的大脑讨厌留白，会着急去填满它，因此，这部分以后也会填满信息，派上用场。

学生把课堂所学的知识分派在导图上以后，就可以去分析材料、捕获想法了。此外，我们还可以用其他的颜色去标记新找到的知识，并把它们放到相应的树枝上。

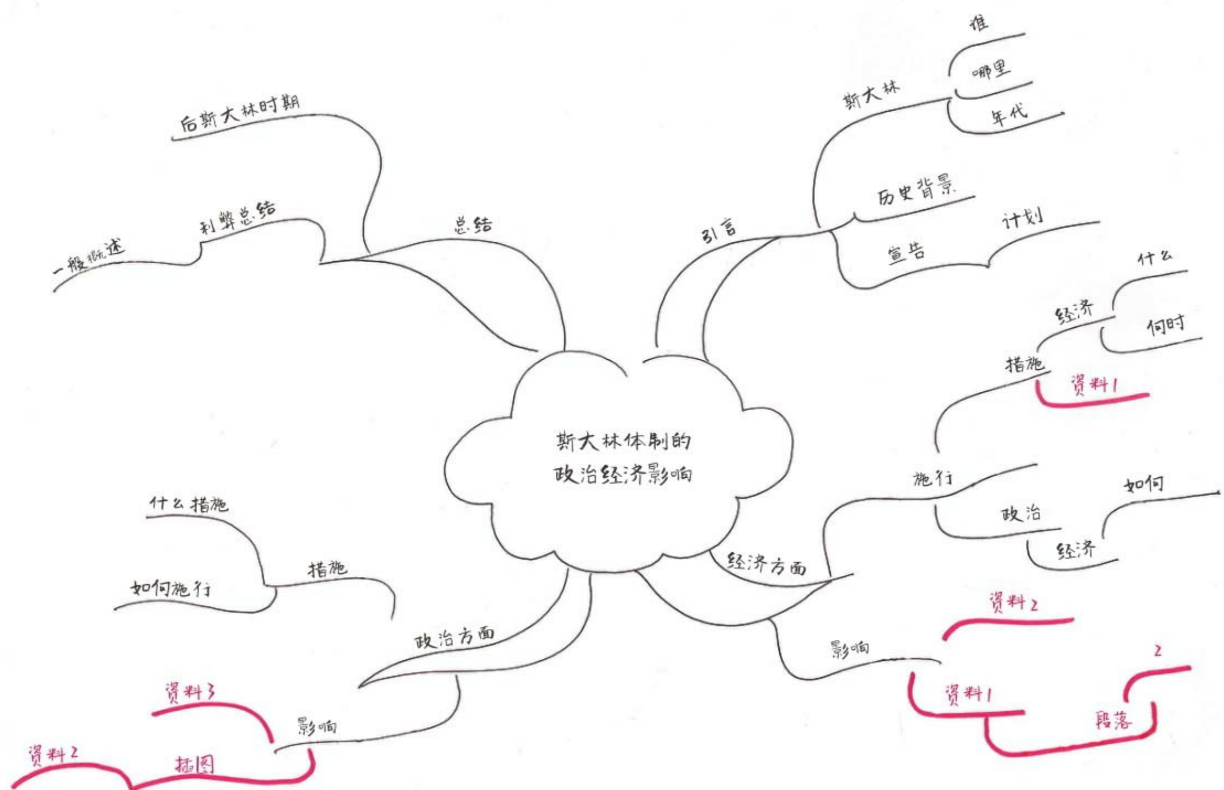
完成这些工作后，这整张图就可以派上用场了，学生可以借此构建合理的框架，写起文章来也会紧贴主题。

思维导图同时还是一个双向性的工具。

□ 一方面，我们可以从一篇文章、课文、材料出发，设计一张思维导图，让它来帮助我们理解和记忆知识。

□ 另一方面，我们可以借助思维导图，高效地写出总结、论文或者评论。例如，你所读的这本书，就是先把准备材料细化，弄成结构合理的思维导图形式，然后根据导图书写成文的。

思维导图



思维导图和学习障碍

思维导图是效率超级高的工具，它可以帮助学习有障碍的孩子（如阅读障碍、运用障碍、语言障碍）减小记忆的难度。家长和孩子一样，会发现运用思维导图来学习，简直是如释重负，因为写作业的时间大大缩短了，学习变得容易起来，孩子们也不再像以前那样辛苦和受打击。

对于有阅读障碍的学生，信息空间化会使记忆变得容易起来。大段大段的句子，经常会让他们的阅读变得很缓慢，理解起来困难重重，然而使用关键词，却可以让他们不再觉得自己被淹没在这些大段文字里。

下面这张《阅读思维导图》，是由韦罗妮克老师设计出来的。此外，此图还可以帮助学生在读书的过程中收集信息，因此，对写阅读摘要是很有帮助的。一般来说，有阅读障碍的孩子可以回忆起故事情节和一些细节，但是他们没法把所有信息组织成结构合理的综合性概要。而

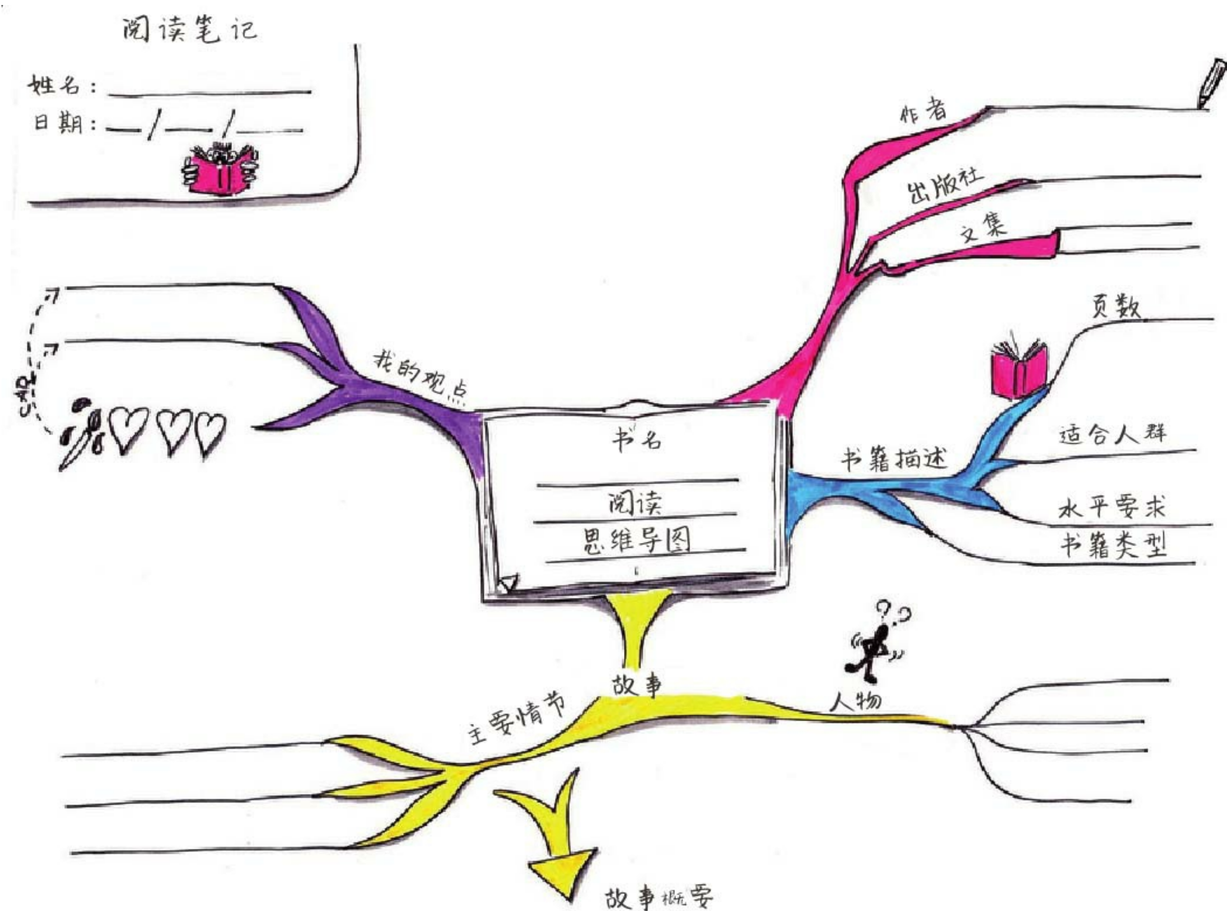
这张《阅读思维导图》可以帮助他们用一些简单的句子写出一篇有条理的阅读摘要。

对于有动作协调障碍的孩子，我们不得不提，父母首先得和孩子一起设计思维导图。慢慢地，一旦孩子明白了如何组织想法和构造导图结构，他们就可以用电脑和制图软件独立设计思维导图了。

有语言障碍的孩子，可以从一些简单的导图开始，慢慢地找到思维路径，然后组织出一些简单的句子。同时，可以让图片和词语结合得更加紧密一些，因为视觉捕获的信息，能让他们紧紧地抓住想要表达的想法。

对于注意力缺失，或有注意缺陷多动障碍的孩子，思维导图的作用也显得尤其重要，因为可以帮助他们把注意力放在主题上，想法不至于太过活跃，变个不停。导图的目的是让孩子的思维不被细节缠住，以免跑题。

思维导图



对于有广泛性发育障碍的孩子，使用思维导图可以让他们远离负面情绪。这些孩子经常会对小事纠缠不放，思维导图可以培养他们用综合性的思维来看问题。

思维导图和家庭关系

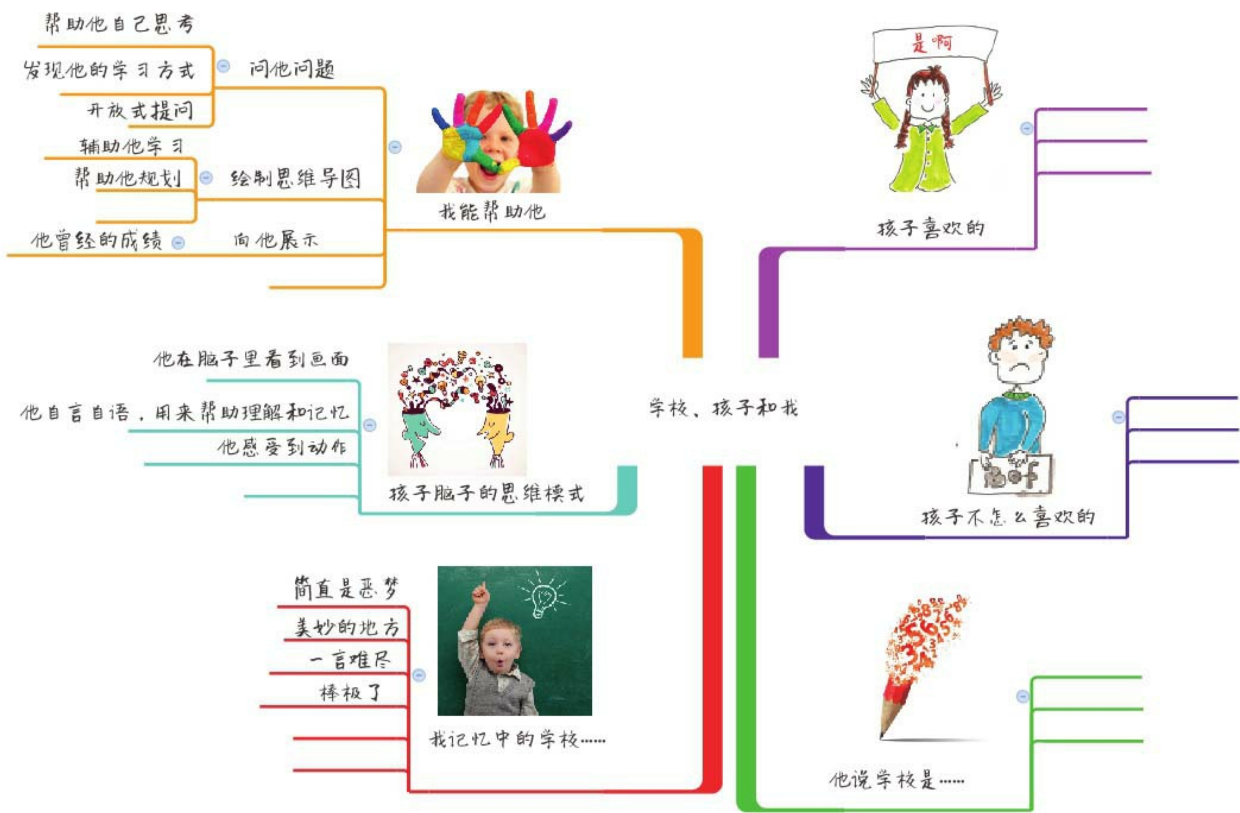
我们在结束本章之前，不得不聊聊思维导图在日常生活中的使用。思维导图可以用在生活中的各个方面，如制作购物清单、圣诞礼物清单、生日或者旅行安排等。

现在，我们就来给您推荐两张导图，它们对你的日常生活可是有很大的帮助呢。

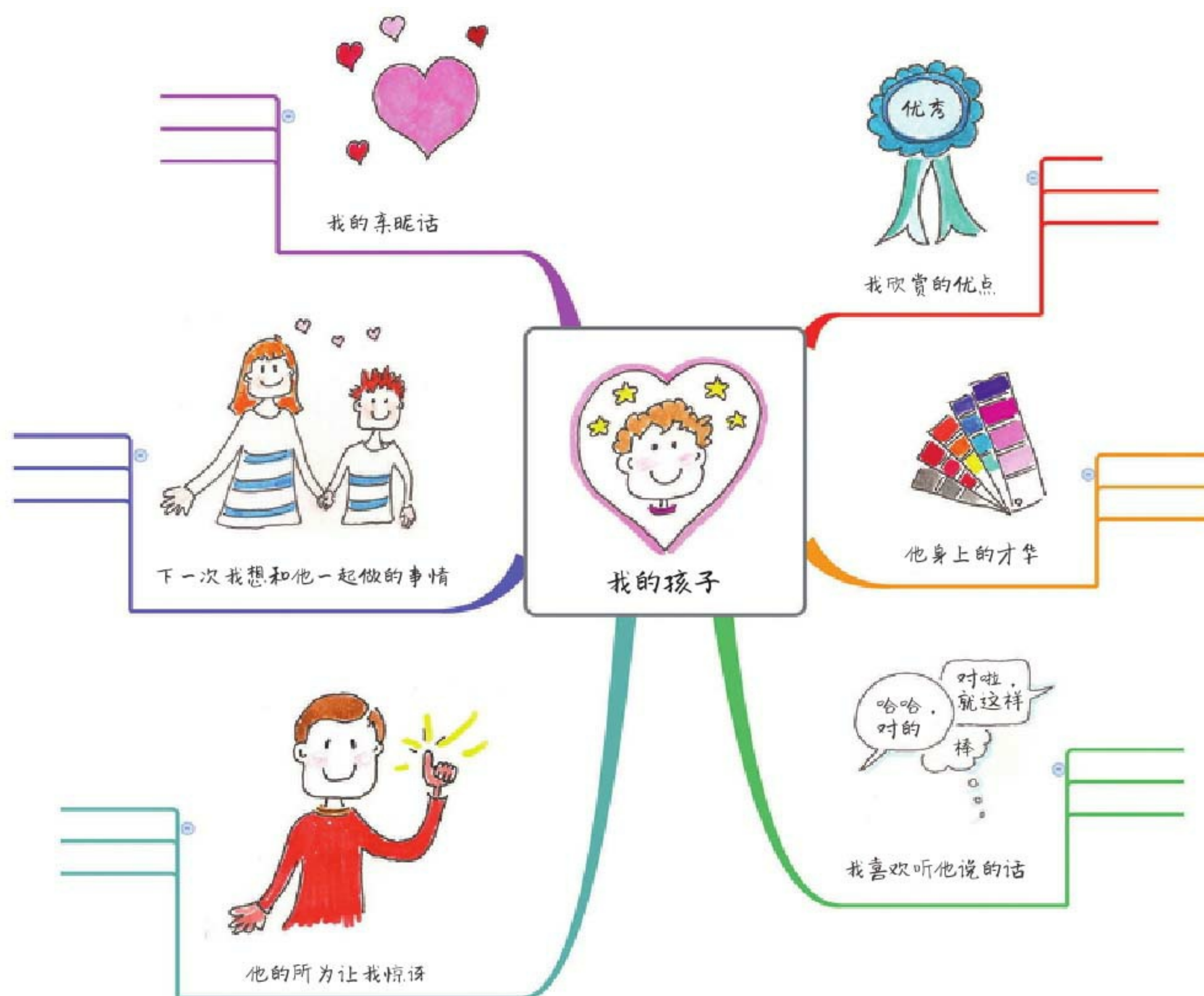
第一张思维导图是《学校、孩子和我》，这张图可以总结你对孩子

上学的看法。我们经常讨论功课、分数和测试，但是却常常会忘记问孩子对学校的看法。下面这张图，能够让你好好测量一下对学校的“热度”，了解你自己和孩子对学校的看法。

思维导图



思维导图



如果孩子觉得上学很辛苦，请用第二张导图来提醒自己，他不仅仅是一个读书郎，请想想他对你来说，最宝贵的是什么。

即使没有思维导图，花点儿时间和孩子分享一下当天的两三件正能量的事情，也是很有必要的。佛洛朗斯·塞尔旺–施赖伯在她的书《一天三喜》（*3 kifs par jour*）中提到，表达感激之情，对我们的大脑、心灵和身体都有大大的益处。

我们前文也提到过，改变看待问题的方法，把眼光放在美好和愉悦的事物上，对我们每一个人来说，都是取之不尽的能量之泉。

很多咨询者和实习生都问我们，为什么学校不教正面学习法和思维

导图呢。对此，我们的回答是，学校其实是有教的，只是它们还没有被列入国家性的教学计划里。不过，教育部下面有一个创新和实验发展研究处。我们也很荣幸地联系上了负责人弗朗索瓦·穆勒（François Muller）先生。正如他在他的作品《创新：当代教育变革史》（*L’innovation*：*une histroire contemporaine du changement en ducation*）中提到的：世界在变，学校也是如此！因此，紧密关注改变传统教育模式的行为是非常有必要的。

第九章　越来越多的学校开始使用正面学习法

· 韦罗妮克老师和她的思维导图。

· 樊尚·达马托（Vincent Damato）老师和他的手工画册。

我们非常高兴地发现，很多老师因为厌倦了过于传统的教学方式，逐步使用了一些非常有趣的教学方法，我们认为这些教学方法正是正面学习法所提倡的。

韦罗妮克是罗纳省四五年级的老师，她和学生一起绘制了很多既漂亮又对学习大有帮助的思维导图。

樊尚是伊泽尔省学校的高年级老师和教师培训员，他在班上已经使用了很多年的思维导图。他还发展出一种新的工具——“手工画册”，让学生打造自己的历史或者地理课堂，因为他们需要自己亲手设计画册，老师只给他们提供材料。

我们在名为“正面学习法——换一种方式来学习”的问卷里，对他们二位的教学方式进行了采访。

韦罗妮克老师和她的思维导图

□ 在使用新的教学方式之前，你对教学有什么样的感受呢？

当我翻看学生或者我的孩子需要记住的那些课文时，我常常会问自

己，他们要怎么做，才能对这么大量的知识做到“求知若渴”……那些没有找到“简便方法”记忆大段文字的学生，该怎么办呢？

我还发现，学生有时候在回忆知识点时——例如，在正好需要用到这个知识点的时候，或者他们还没有完全掌握这个知识点的时候——会卡壳。

同时，学生们（我的孩子同样）不会记录自己的想法。他们组织句子很费力，写文章时也不懂得怎样完善和修改，更不懂得把自己的新想法加入进来。他们对材料的设计是直线式的（一个开头、一个结尾），也很笼统。因此，写出来的文章也是一大块。

□ 你是怎样把思维导图运用到教学中的？

我是循序渐进做的。首先，我选了一个我感觉最复杂的科目：语法。我必须重新准备所有的教学工具，然后和学生一起实验新的教学方法……这些都很花时间。我自己也得学习！自然而然地，我又把这种教学方法运用到了其他的科目。有一次我去别的班上课，我把学生们的回答用思维导图的形式写在黑板上，虽然他们之前从来没有见过思维导图，但是理解起来却毫无困难。

我运气很好，经常可以同一些热爱教学的同事交流，这些交流实践对我来说，是很宝贵的进步方式。

□ 其间，你遇到过哪些困难呢？

我遇到过一些同事，他们觉得这种教学方式不是太恰当。我深入了解了一下，发现其实是他们没有真正理解这种教学方式。思维导图对他们来说，通常就是一张简单的图表……还有一些思维导图过于复杂、信息量太过庞大……所以，我也就不奇怪为什么这些思维导图效果不佳，让我的这些同事喜欢不起来了。

为了避免家长不理解，我会把要学的功课做成两种形式的文件：一种是传统的形式，另一种是思维导图的形式。家长们可以选择他们得心应手的那种，从而帮助孩子学习。

□ 这种不一样的学习方式有哪些优点？

学生可以灵活地改动课文和资料，找出可以删减的内容、重复的内容和可以用图画替代的内容。在不知不觉中，他们已经掌握并记住了这些知识。

而且，思维导图是需要借助人的各种感官“多管齐下”的。当学生记忆一张导图，他们“在头脑里可以看见”（学生们如是说）形状、色彩、图像……当他们找寻信息时，他们会用手指一边指着一边看，然后组织成句，大声念出来。

这种学习方式，改变了我和学生之间的关系。我和学生一起享受着这种好东西，不但有效，还让我们心情愉快。并且，学生还有额外的惊喜：他们拥有一种专门的学习方式，这是别的班级没有的（其实挺遗憾的）。

□ 对你和家长之间的关系有没有什么影响？

我没有遇到很多家长反对。

□ 你的教学方法和我们的正面学习法不谋而合，你是怎样看待这个观点的？

我觉得思维导图是正面学习法的一个工具。

1.正面，因为我们知道思维导图是种高效甚至强大的学习工具。我们可以把它当作一种工具，介绍给在学习上有困难的学生，帮助他们，让他们不再有陷入学习迷宫的感觉……

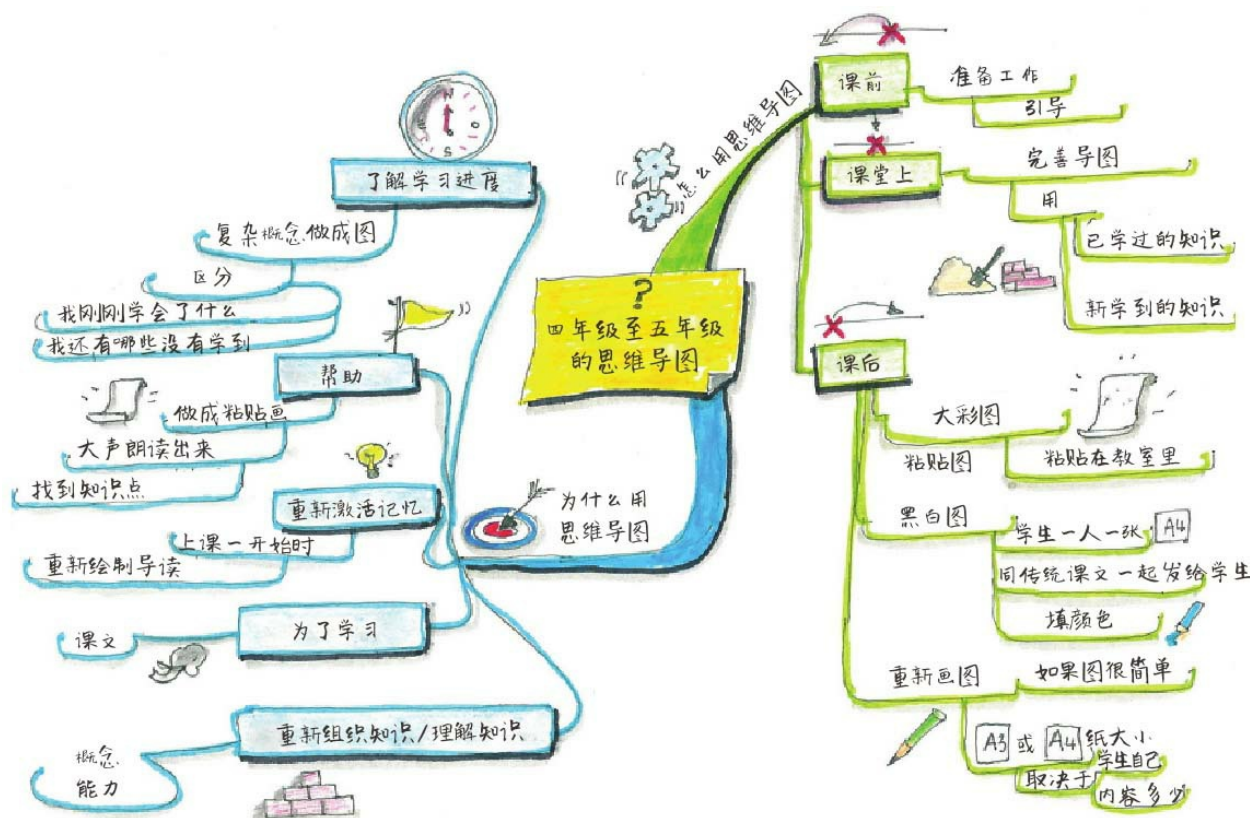
2.正面，因为填色、画图和发明都是很好玩儿的事情，所以，这种学习方式让学生很有动力。

3.正面，因为思维导图可以培养学生的很多能力，这些能力无论是在学习中还是个人生活里都是至关重要的：有创造力、懂得找出关键点、提高记忆能力……我觉得这些优点是说不完的……

□ 为什么选择在四年级和五年级的学生中用思维导图？

下图是韦罗妮克的回答，她用思维导图的形式解释了她的教学方式。

思维导图



樊尚老师和他的手工画册

□ 在使用新的教学方式之前，你对教学有什么感受呢？

我发现，对于课本上的知识和概念，学生对其理解得不够透彻，复述起来效果不好，所以这种知识的“转换率”是比较低的。

另外，学生对历史、地理的兴趣也不高，对知识的复述也总是不太好。而且，学生也没法很好地把各种历史因素联系起来。

还有，他们对作业也不怎么用心，特别是在剪贴资料部分做得更是潦草，无论哪门功课都是如此。

我还观察到，课本的专题系列经常标记不明。学生不知道这一系列的知识要学多长时间，课文总是一篇接着一篇，好像永无止境，直至有人告诉他们要考试了……所以我需要把这一系列的知识根据教学大纲来编排好，只讲解规定要讲的内容。然而，在学习技能上我所知道的和我实际上所做的，差距还是挺大的。

□ 你是怎样在教学中运用新方法的？

虽然手工画册的想法在脑子里转了很多年，但是真的要做，其实是在很短的时间里决定下来的。我最终花了点儿时间想了想，告诉自己班上那几个特别一点儿的学生（存在运动障碍、注意力缺失、阅读障碍），他们需要有一个非常清晰的课程框架。

起初，我并没有想到思维导图，是学生们要求使用的。于是，我给学生们提供了“只需要填色”的成品导图，因为图片上要组织的内容很多，所以只需要填色的话，可以让这些“标准化”的图片有一定的质量。当然，学生也可以自由画图。

□ 其间，你遇到过哪些困难呢？

我并没有遇到过大吼大叫的教学督导闯入我的课堂，让我停止这样

上课。相反，督导还打算把我的教学文件推荐给“人文”工作组。

我唯一遇到的困难，是技术层面的问题。为了避免因为资料太长而让学生望而生畏，在制作版面时会有一点儿麻烦。

□ 这种不一样的学习方式有哪些优点?

对学生来说，第一个优点，就是能让他们喜欢上要学习的课程。做出来的画册品质很高，学生大受鼓舞。我甚至感觉到，他们的创造力被重新激活了。

另外，自由做笔记时，可以让学生对一些重要概念真正产生兴趣，并且把它们关联起来。

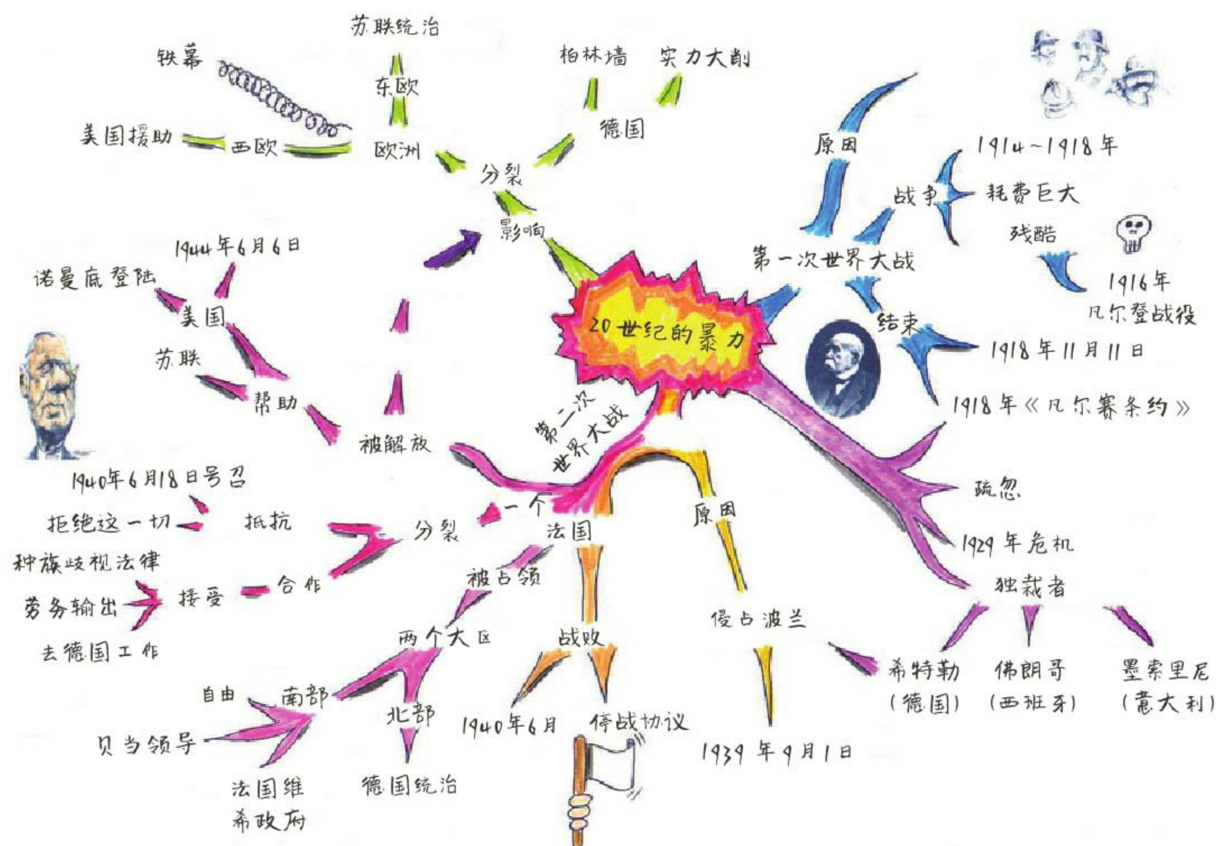
学生也很喜欢写家庭作业，因为做这些作业的目的是让他们和父母一起“玩儿”，而不是非得要做出成绩。

最后，学生在考试中的表现也很好，甚至对于一些需要知识转化迁移性的题目，都回答得很好，例如，如果第一次世界大战没有发生，那么还会有第二次世界大战吗？很多学生都摆出论据，回答得有条有理。比如，“第二次世界大战依旧会发生，因为1929年依旧会爆发经济危机，希特勒也依旧会掌权”。或者是，“不会发生，因为没有第一次世界大战，德国人就不会被《凡尔赛条约》惹怒，他们也就不会再想着要报复了”。

对我来说，课程安排结构变得更合理，各个专题性知识讲解的时间也能把握得更好。我还可以把我知道的学习技巧运用进去。

下图名为《20世纪的暴力》，是樊尚老师和学生一起，把一部分课程综合概括而成的。

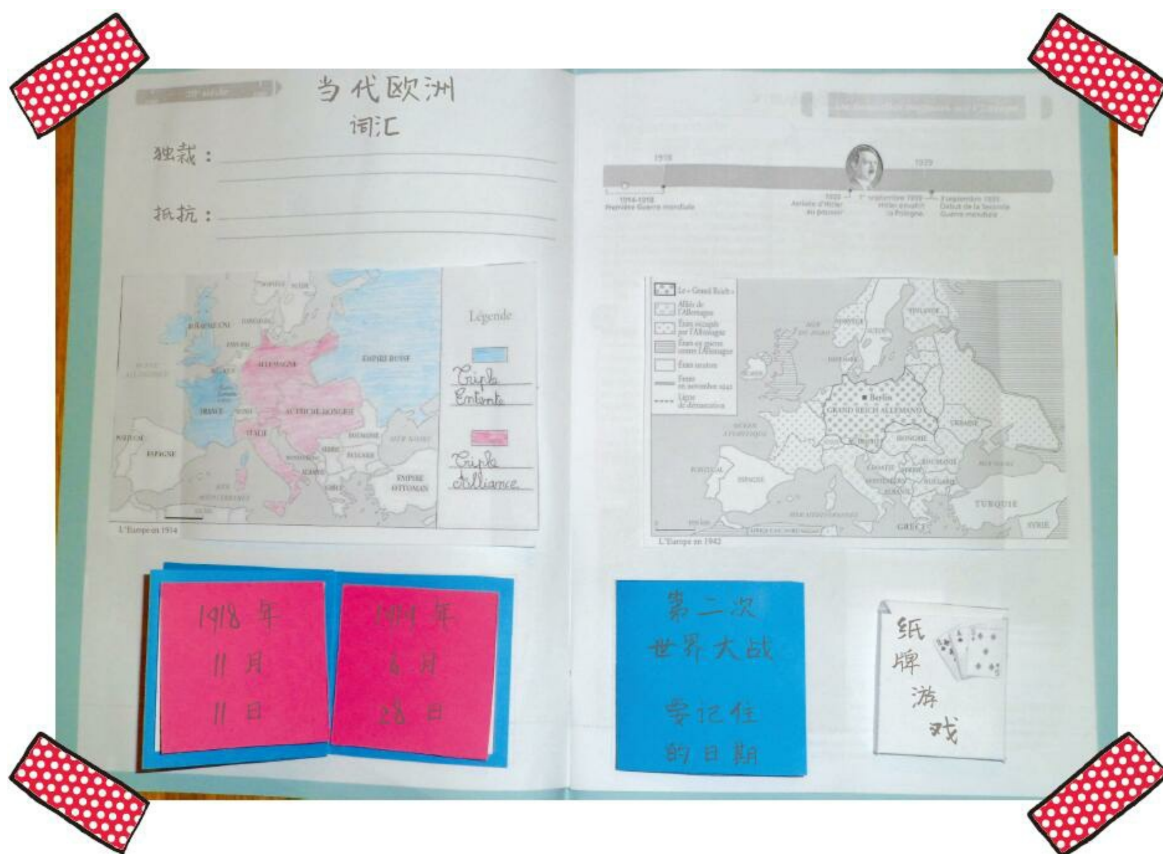
思维导图



□ 对你和家长之间的关系有没有什么影响？

家长们很快就参与其中了，并且很欣赏这种手工画册，对孩子主动使用也是赞赏有加。写作业的时间不再显得漫长难挨，反而每个人都觉得轻松了不少。他们看到孩子进步了，学习起来也很快乐。

下图是学生自己编制的手工画册中的一页，包含了地图、资料、文章和插图，内容丰富。



一些学生甚至自行选了一些主题，然后制作成手工画册（例如，和父母旅行、从事的运动……）

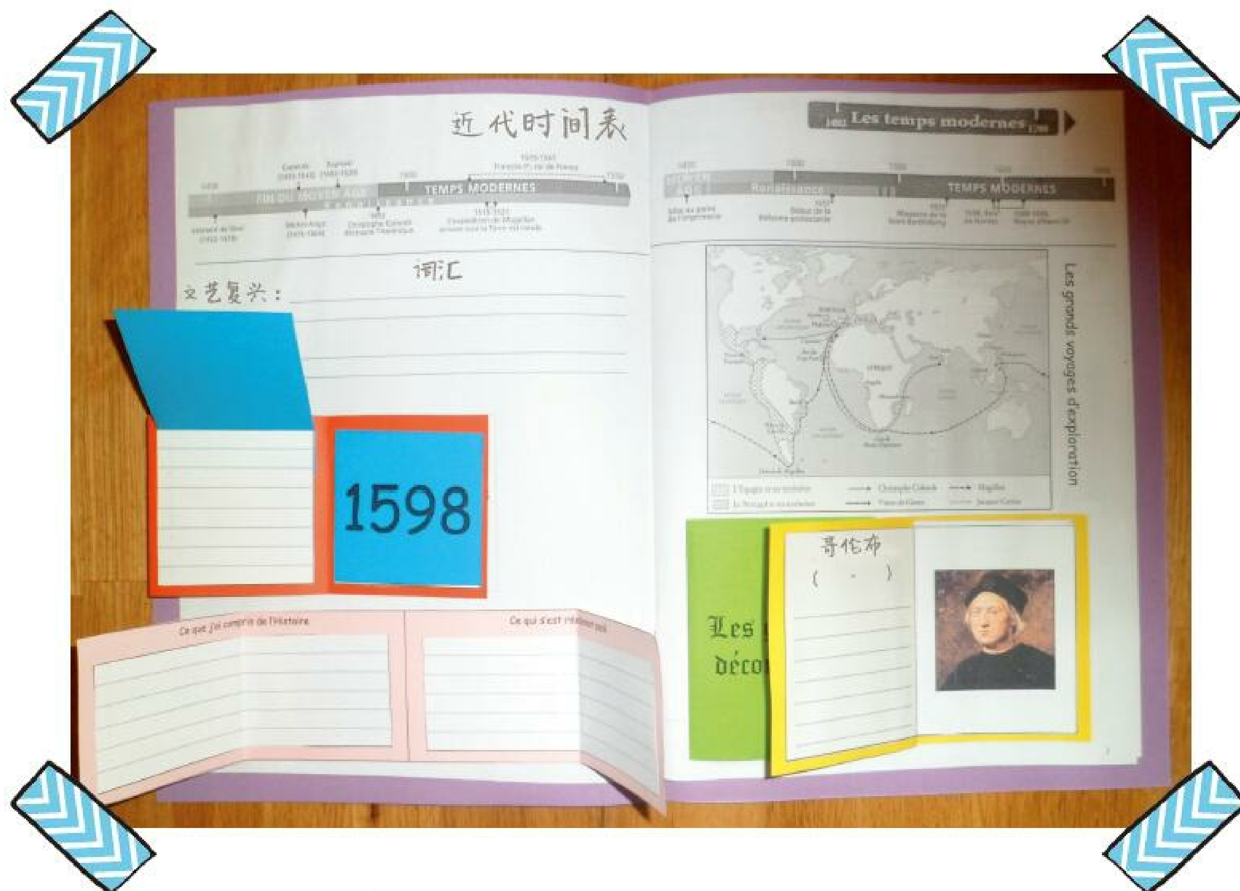
□ 你的教学方法和我们说的正面学习法不谋而合，你是怎样看待这个观点的?

这种教学方法，是符合正面学习法的理念的，因为学生可以衡量出取得的进步。在开始制作画册时，他们阅读和做笔记都会遇到很多问题，但是在课程结束后，他们会理解和学到很多知识。一经对比，一目了然。他们能切实感受到自己进步了，因此学习起来更有动力。循序渐进地在不同画册中加入知识点，也能帮助他们避免在认知上负担过重。

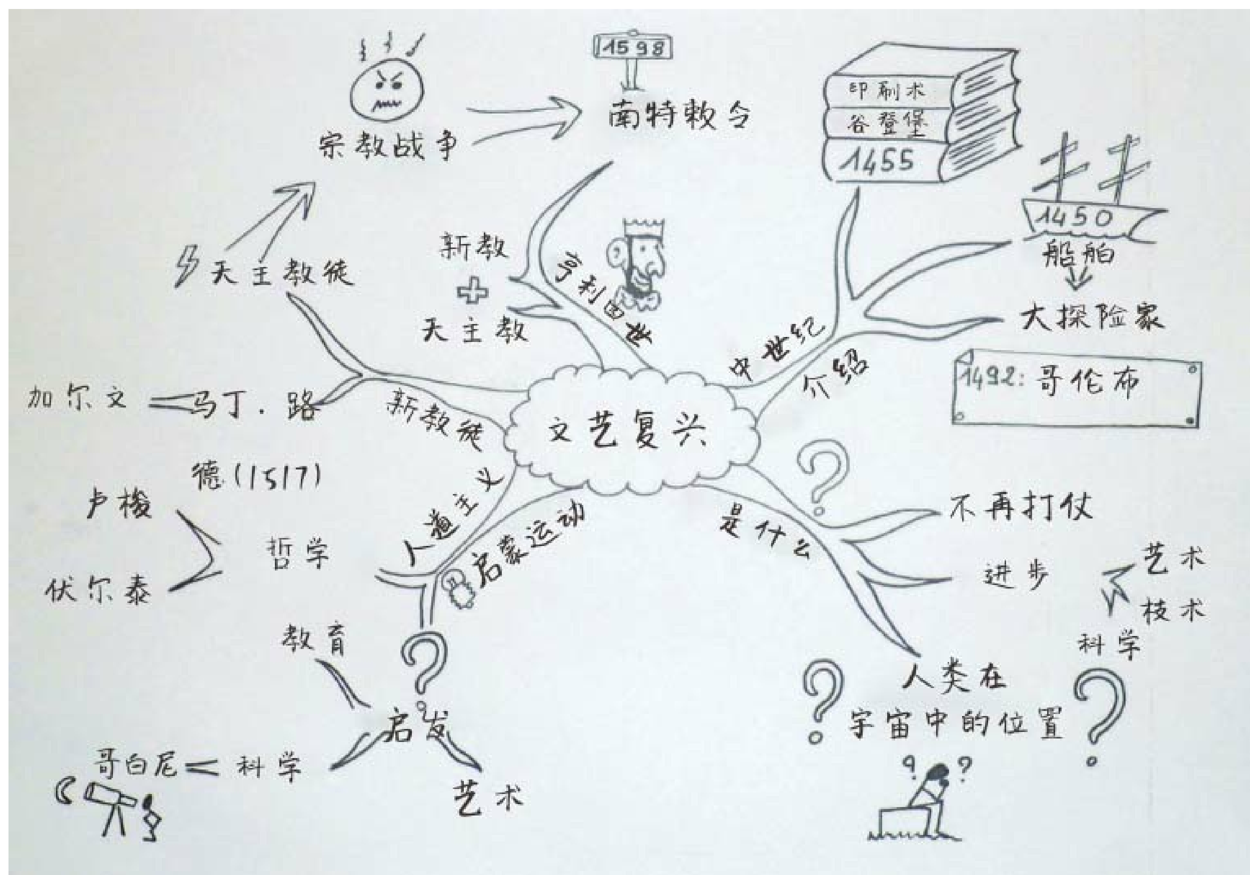
并且，很多复习是以游戏、家庭作业或者课前互动的形式展开的，这样可以让他们把知识记得更加牢固。

此外，要做出最美的画册使得他们非常用心。在他们的每次制作中，甚至是日常作业里我都可以感受到这种投入。

下图是关于文艺复兴画册中的内容，最后一页是以思维导图的形式把全部的知识归集在了一起。



思维导图



文艺复兴
宗教战争
南特敕令
1598
印刷术
谷登堡
1455
1450
船舶
大探险家
1492:哥伦布
中世纪
介绍
亨利四世
新教
天主教
天主教徒
新教徒
加尔文
马丁.路德(1517)
卢梭
伏尔泰
哲学
人道主义
启蒙运动
教育
启发
哥白尼
科学
艺术
是什么
不再打仗
进步
艺术
技术
科学
人类在
宇宙中的位置

后记　不要等待环境的改变，从现在起，做孩子学习的辅导陪伴者

我们的探索之旅已经接近尾声，但我们还有很多话没有写完。其实书中的每一个章节都可以扩展延伸，独立写成一本书。

陪伴孩子是我们热衷的事情，保持乐观是我们的动力之源。我们希望这本虽不完美，但却能够让我们自由和快乐的书，能很好地向你传递这种感情（再次感谢克里斯托夫·安德烈）。

知识拓展：吃糖的故事

一位妇女带着她年幼的儿子来见甘地。为了聆听圣雄的教诲，她排了好几个小时的队。见到甘地时，她说："巴布（译者注：父亲，印度人对甘地的尊重），我希望你告诉我儿子，让他不要再吃糖了。"甘地回答："请下个月再来吧。"第二个月，妇女来了，同样的问题，同样的回答。就这样过了3个月。3个月后，妇女又来了，还是同样的请求。甘地看着小男孩儿，然后对他说："你不要吃糖了，这对你不好。"妇女很惊奇，问道："巴布，为什么你不在第一次的时候就这样告诉他呢？"甘地答道："因为3个月前，我没吃糖，所以并不知道糖对我有多不好。"

你从正面学习法中学到了什么呢？它不仅仅是有关学习的补充性理论，更是一种乐观、快乐和唯实的观念，可以广泛地运用到日常生活之中。

甘地有句名言："要想改变世界，得先改变自己。"很好地解释了这

一点。

所以，我们不要再抱怨体制有弊端、孩子已经不是昨日的乖宝宝、老师这个没做好那个太过分……不要等待外部的改变，这个是我们不能把握的。我们有责任从自身的小事做起。常言道："积流成河。"说不准还能成海呢。

我们非常感激在培训和咨询过程中遇到的家长、老师和孩子的辅导陪伴者们，他们从不在现有的体系内裹足不前，而是在一直提升自己，尝试新兴事物。

正面学习法并不是一种补救措施。我们把它视为一种教育模式，在孩子低龄时，就以预防、友善、有意识的方式运用到教育中去，而不是真的等到问题产生了才想到。快乐的教学法，能让孩子随时随地都有求知欲，我们可以把它作为一份珍贵的礼物赠送给孩子。

除了理论、实践和窍门之外，如果不忘加入一丝幽默、一些幻想和一份快乐的话，我们还能品味到正面学习法的更多滋味。

向前进！

伊莎贝尔　奥德蕾







开怀大笑和香甜的睡眠是万能的神药。

专有名词解释

人名

玫琳•凯•艾施（1918—2001），美国企业家，创造了大名鼎鼎的化妆品品牌玫琳凯。

托马斯•贝里•布雷泽尔坦，美国小儿科医生，他于1940年创造出一套新生儿行为评价量表（布雷泽尔坦量表），在世界各国医院的儿科中被广泛运用。

保罗•埃克曼，20世纪美国杰出的心理学家，研究情绪和面部表情的先驱。

安托万•德拉加朗德里，哲学家和教育家，心理动作教学法的创始人。

彼得•冈贝尔，热爱法国的英国记者。他于2002年定居巴黎，为美国报纸写稿。

莉奥诺•雅各布森，橡树小学校长，她同罗伯特·罗森塔尔合作，发现了皮格马利翁效应。

玛丽亚•蒙台梭利，意大利医生和教育学家。她的蒙台梭利教学法举世闻名。

肯•鲁滨逊，1950年出生于利物浦。开发创造力、创新意识和人类潜能方面的先驱。

罗伯特•罗森塔尔，加利福尼亚大学杰出的心理学教授，研究自我实现的预言效应。

约翰•斯坦贝克，20世纪中期著名的美国作家，他在作品里常常描述家乡加利福尼亚。

鲁道夫•斯坦纳，哲学家和教育家，他建立了以创新教学为基础的华德福学校，旨在突出智慧教学和艺术、手工活动。

关键词语

阅读障碍（dyslexie），与神经排序有关的、在阅读学习上的一种特别的障碍。主要表现为难以辨认字母、音节和字词。

语言障碍（dysphasie），是一种同口语交流有关的障碍。

动作协调障碍（dyspraxie），表现为自主完成某些特定动作时能力不佳。

逍遥学派（péripatéticien），此学派的信奉者，一般是教育家和哲学家，喜欢一边在雅典的街头漫步，一边思考、讨论和倾听，因此他们又被称为“漫步者”。

正面心理学（psychology positive），科学研究人类如何将各项功能最优化，旨在发掘和提升让个体和团体全面发展的因素。

认知重建（remédiation cognitive），用来减轻认知上的困难，特别是学习障碍。

注意缺陷多动障碍（TDA–H），是指伴随或者不伴随多动症的注

意力缺失。

广泛性发育障碍（TED），其中最广为人知的是自闭症。

致谢

经历了5个月的奋笔疾书，吃了50块海盐黑巧克力，大笑了几百次，哭泣了几次，抱怨了几次之后，我们终于写完了这本书。这是一本快乐、乐观、充满创意的书！和我们本人一样。

我们在写这段致谢词时，犹豫再三，因为这是个很棘手的活儿。一不小心就会弄成电影节获奖致辞，或者因为忘记致谢某些人而导致他们不高兴。但是，感恩是积极生活方式和人际关系中的基本构成之一。并且，我们有感不完的恩呢。

感谢我们的出版商**格维纳埃尔•潘万**（Gwenaëlle Painvin），她让我们相信我们的东西是值得分享的。我们也毫不犹豫地相信了！谢谢你充满激情，且坚定不移地推动这个计划。

也非常感谢埃罗勒出版社的团队成员——**桑德莉娜•纳瓦罗**（Sandrine Navarro）、**弗朗索瓦•拉米东**（François Lamidon）、**艾曼纽•罗沙**（Emmanuelle Rochas）、**卡琳娜•西尔韦斯特**（Karine Sylvestre）、**卡罗琳•韦雷**（Caroline Verret），让这本漂亮的书得以出版面世。

谢谢**瓦莱丽•莫里亚克**（Valrie Mauriac）仔细的校对和中肯的建议。

特别感谢我们的极富灵感的插画师**弗尔弗**（Filf），她很擅长通过她的图画，传播正面学习法趣味和积极的一面。谢谢你哟。

谢谢**佛洛朗斯•塞尔旺-施赖伯**给我们作序。她给予了我们非常大的

动力。

感谢我们大大小小的咨询者和实习生们，这些年来，你们给了我们充分的信任，为我们的实践提供了源源不断的经验。这本书也是你们的作品。

谢谢**斯特凡妮•埃特**（Stphanie Hêtre），让我们同桌共餐，才让我们相识。

谢谢**米里耶勒•波特波**（Murielle Botêbol），我们的天使守护神，她是友善的化身。

谢谢**沙卡娜•尼亚里**（Sakina Nhari），我们纯天然的兴奋剂，举世无双、超级给力！

谢谢**乔安娜•克莱**（Joanna Quelen）和她的快乐实验室。她总是妙趣横生、乐观豁达，让我们更加坚定了，在平常生活中是可以提升幸福意识的。

谢谢**塞西尔•苏哈图**（Ccile Surateau），作为营养师，她在营养学上如同我们在教学法上一样，都是积极正面的！

谢谢**维尔日妮•阿兰**（Virginie Allain），谢谢她在本书的写作过程中，一直为我们提供巧克力。

谢谢我们所有的朋友，你们的出现让我们的日常熠熠生辉。

我们还要深深地感谢**提埃洛**（Thieulot）老师，他教五年级，是吉他爱好者，他的教学也充满乐趣。还有**布吕芒塔尔**老师，一位不拘一格的哲学老师，她很早就知道室外也可以成为课堂。

奥德蕾谢词

谢谢我的母亲**若西**（Josy）和父亲**雅克•阿孔**（Jacques Akoun），感谢你们无条件的爱，给了我在人生路上前进的力量，甚至是在我最痛苦的时候。

谢谢我的兄长**雅基**（Jacky），你是善良的化身，知道地球上有一个像你一样的人，会给人带来温暖。

谢谢我4个可爱的孩子。你们是我生活中的幸福，我爱你们。

戴维（David），是你，让我成长、同你一起成长。我多么高兴看到你成为一个大小伙：勇气满满、慷慨大度、好奇求知和发自内心地友好待人。

邦雅曼（Benjamin），“抵抗随大流”协会的主席，你新颖的思想、创造力和幽默感让我高兴万分。我对你充满信心。

汉娜（Hannah），我很欣赏你细腻的情感和机敏。你是如此的宝贵和重要，切记！

阿龙（Aaron），我快乐和狡猾的开心果。你的笑声和鬼脸整天都陪伴着我，让我活力四射。

最后，感谢我的先生**罗曼**（Romain），我此生的挚爱，是我们这个小家出色的父亲和继父。他让我们的家庭关系和谐温馨。谢谢你在日常生活中对我的照顾，让我得以完成出书计划。你能选择和我共度此生，是我巨大的幸运。

伊莎贝尔谢词

谢谢我快乐、充满活力和有趣的家人。

谢谢我优秀的先生，我一生的伴侣。为了让我事业有所发展，他操持家里的事务，从不觉得这有损他的男子气概。他的温柔和快乐总让我心动。

谢谢我可爱的孩子们，你们是我每时每刻的幸福源泉。

卡米耶（Camille），你通过顺从自己的内心，开创了路径，打破了一个母亲的武断，你是如此有创造力和果敢。我为你骄傲！

安托万（Antoine），你的机敏和求知欲，让我震惊不已。我希望你会一直对我温柔撒娇。

加朗斯（Garance），你才华横溢又温情脉脉，让人生欢愉且有感染力。我迫不及待地等着下一次与你欢笑畅聊。

我每天都感恩，能如此幸运，来分享你们的人生。

感谢我的父母，让我很早就学会独立。

谢谢我的兄长**蒂埃里**（Thierry），他每天都在证明，我们可以带着想象和友善去教学。谢谢我的嫂子**瓦莱丽**（Valrie），她想象力丰富，在本书写作过程中，给我提供了源源不断的支持。

我们想借着这几行文字，请求孩子们的原谅。原谅我们在教育上犯过和也许一直在犯的错误（当然了，他们也没有忘记批评我们）。感谢他们充当我们的小白鼠，让我们能成为今天这样的母亲，正如克里斯托夫·安德烈所描述的那样，“不完美、自由且快乐”。